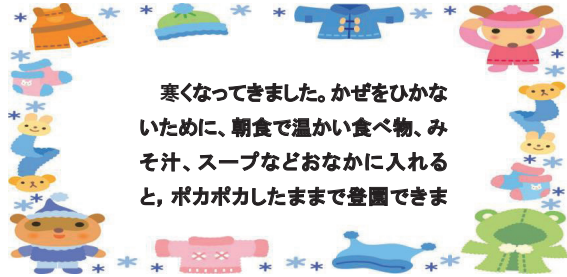


# 11がつこんだて

平成30年1月1日 山田町第一保育所

## いろいろなあじをおぼえよう



寒くなってきました。かぜをひかないために、朝食で温かい食べ物、みそ汁、スープなどおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます

### ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、など。保育園で子ども達が大好きなレシピを紹介します。・・・**五日納豆**・・・

- ・ひきわり納豆
  - ・あさり缶
  - ・人参 イチョウ切りにして茹でる
  - ・小松菜 1cmに切り茹でる
- 醤油で和える お家で作ってみて下さい

### 今月の予定

- ・5日(月)地域連携避難訓練
- ・9日(金)誕生会
- ・28日(水)以上児おゆうぎ会総練習
- ・30日(金)未満児おゆうぎ会総練習



### 誕生会メニュー9日(金)

- \*ミッフィーライス \*鶏肉の甘辛煮
- \*パリパリサラダ \*フライドポテト
- \*スープ \*フルーツ



★お着せつ、おしぼりはきれいにして持たせて下さい。  
★食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	木	牛乳・あんぱんまんクッキー	カレーコロケ・大豆サラダ・トマト・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・山田せんべい	530	580
2	金	牛乳・クッキー	タラの洋風焼き・ツナ和え・茹でブロッコリー・オレンジ		★手作りアイス	520	540
3	土		文 化 の 日				
4	日						
5	月	牛乳・プリッツ	信田煮・もやし炒め・トマト・大根の味噌汁・バナナ		牛乳・パイ菓子	540	563
6	火	牛乳・バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き・さつま芋の天ぷら・トマト・すまし汁・オレンジ		牛乳・ジャムパン	481	510
7	水	牛乳・ミニパン	鶏肉のソース焼き・レンコンサラダ・枝豆・白菜の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★チーズ蒸しパン	520	543
8	木	牛乳・1さいえびせん	さんまの蒲焼風・筑前煮・おかか和え・春雨スープ・柿		牛乳・とんがりコーン	479	530
9	金	牛乳・ビスコ	誕 生 会		★オレンジゼリー	579	615
10	土	牛乳・ビスケット	中華丼・100%ジュース・みかん		麦茶・お菓子		
11	日						
12	月	牛乳・ステックパン	ミートローフ・スパゲッティサラダ・トマト・若布の味噌汁・バナナ		牛乳★山田せんべい餅	512	533
13	火	牛乳・ビスコ	カレーライス・コーンサラダ・ミニメンチ・コンソメスープ・オレンジ		牛乳・星食べよう	523	570
14	水	牛乳・バナナ	鮭フライ・切干大根煮・ほうれん草のごま和え・なめこの味噌汁・りんご		牛乳・せんべい★ミルク飴	490	540
15	木	牛乳・あんぱんまんビスケット	チーズハンバーグ・和風スパゲッティ・茹でブロッコリー・野菜スープ・バナナ		ヨーグルト・ウエハース	520	548
16	金	牛乳・サブレ	鮭の照り焼き・キャベツのゴマサラダ・五日納豆・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・ミニパン	450	500
17	土	牛乳・ミルクパン	タコライス・若布スープ・バナナ		麦茶・お菓子		
18	日						
19	月	牛乳・1さいえびせん	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・トマト・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳★手作りパン	534	550
20	火	牛乳・オレンジ	サバのごま味噌焼き・大根サラダ・芋レモン煮・すまし汁・りんご		牛乳★サーターアンダギー	480	503
21	水	牛乳・カステラ	チキンカツ・スパゲッティ・コールスロー・卵スープ・キウイフルーツ		牛乳・クラッカー	489	532
22	木	牛乳・プリッツ	麻婆豆腐・涼伴三糸・かぼちゃの天ぷら・高野豆腐の味噌汁・バナナ		ヨーグルト・ウエハース	490	520
23	金		勤 労 感 謝 の 日				
24	土	牛乳・動物クッキー	焼きそば・乳酸飲料・バナナ		麦茶・お菓子		
25	日						
26	月	牛乳・ビスコ	シュウマイ・和風サラダ・トマト・白菜の味噌汁・バナナ		牛乳・かりんとう	520	550
27	火	牛乳・ジャムパン	鶏肉のから揚げ・ゴボウサラダ・トマト・大根の味噌汁・オレンジ		牛乳★スイートポテト	530	550
28	水	牛乳・あんぱんまんクッキー	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・浸し和え・野菜スープ・バナナ		牛乳★アメリカンドック	500	532
29	木	牛乳・おととつと	鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・トマト・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・山田せんべい	501	499
30	金	牛乳・ミニパン	タラのカレー天ぷら・シルバーサラダ・中華和え・なめこ汁・グレープフルーツ		牛乳・カステラ	536	523