

# 12月こんだて

平成30年12月1日 山田町第一保育所

## かんしゃしてたべよう

冬も本番です。厳しい寒さをのりきるために、大根・人参・ごぼう・じゃが芋など体が温まる根野菜を食べましょう。おうちでも、おでん、なべなどおいしい季節です。

### 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物です。18日保育所でもパンプキンサラダを食べます。

- 7日(金) 成道会
- 8日(土) おゆうぎ会
- 14日(金) 誕生会
- 19日(水) 不審者対応避難訓練
- 21日(金) クリスマス会
- 26日(水) ほっこりふれあい餅つき会



### 誕生会メニュー14日(金)

- \*チキンライス \*鶏肉の甘辛煮
- \*スパゲティー \*ハムサラダ \*エビフライ
- \*野菜スープ \*苺 \*オレンジ



\*14日誕生会、26日もちつき会はすみれ組・さくら組お弁当(ご飯)はおりません。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価カロリー	
			全 園 児			未満児	以上児
1	土	牛乳・ウエハース	親子丼・すまし汁・オレンジ		麦茶・お菓子		
2	日						
3	月	ぎゅうにゆう・ビスコ	野菜コロッケ・コールスローサラダ・ひじき煮・なめこ・バナナ		牛乳・山田せんべい	530	580
4	火	牛乳・バナナ	鮭のホイル焼き・若布と卵の炒め煮・トマト・大根の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★アメリカンドック	470	510
5	水	牛乳・クッキー	タラフライ・コーンサラダ・ブロッコリーのおかか和え・厚揚げの味噌汁・りんご		牛乳★おにぎり	480	520
6	木	牛乳・えびせん	鶏肉のつくね焼き・もやし炒め・マカロニサラダ・麩の味噌汁・みかん		牛乳・バームクーヘン	481	530
7	金	牛乳・ミニパン	餃子・炒合菜・さつまいものレモン煮・トマト・たけのこスープ・バナナ		牛乳★蒸しパン	520	555
8	土		おゆうぎかい		ごほうび		
9	日						
10	月	牛乳・アンパンマンビスケット	鶏そぼろ・かき揚げ・トマト・田舎汁・バナナ		★フルーツヨーグルト	460	500
11	火	牛乳・ビスコ	豚肉のごまだれ焼き・スパゲッティ・サラダ・五目納豆・なめこ汁・バナナ		牛乳★手作りパン	472	496
12	水	牛乳・バナナ	煮魚・野菜炒め・野菜のごまよごし・すまし汁・オレンジ		牛乳・ミニパン	510	550
13	木	牛乳・動物クッキー	鮭の西京焼き・じゃが芋のカレー炒め・板かま和え・若布の味噌汁・みかん		フルーツゼリー	472	520
14	金	牛乳・バームクーヘン	誕生会		★アップルゼリー	580	612
15	土	牛乳・ハイハイせんべい	カレーライス・野菜スープ・バナナ		麦茶・お菓子		
16	日						
17	月	牛乳・ビスコ	鯖の味噌煮・シルバーサラダ・お浸し・小松菜の味噌汁・バナナ		牛乳・いかせんべい	470	520
18	火	牛乳・オレンジ	信田煮・春雨ソテー・パンプキンサラダ・すまし汁・みかん		牛乳★おいなりさん	502	538
19	水	牛乳・ステックパン	野菜メンチカツ・野菜の五目煮・リンゴサラダ・コンソメスープ・グレープフルーツ		乳酸飲料・カステラ	495	530
20	木	牛乳・とんがりコーン	鱈のカレー天ぷら・きんぴらごぼう・ナムル・きのこの味噌汁・オレンジ		牛乳★セサミトースト	507	542
21	金	牛乳・ミニクリームパン	パンバイキング・ローストチキン・ハンバーグ・フライドポテト・ツリーサラダ・スープ・フルーツ		★プリンアラモード	577	603
22	土	牛乳・星食べようせんべい	オムライス・スープ・みかん		麦茶・お菓子		
23	日		天皇誕生日				
24	月						
25	火	牛乳・えびせん	チキンカツ・切り干し大根煮・卵のサラダ・野菜スープ・バナナ		牛乳★クッキー	500	532
26	水	豆乳・サンドイッチ	もちつき会 おもち・けんちん汁・みかん		牛乳・ステックパン	540	560
27	木	牛乳・クッキー	たこ天・和風サラダ・粉ふき芋・白菜の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★ラーメン	541	555
28	金	牛乳・パイ菓子	スパゲティー・スパニッシュオムレツ・添え野菜・豆腐の味噌汁・みかん		牛乳★サーターアンダギー	432	468
29	土		年 末				
30	日						
31	月						