

こんだてひょう

12月

平成24年12月1日 豊間根保育園

朝ごはんを食べてからだをぽかぽかに！

冬も本番です。朝ごはんには、脳にエネルギーを与え、体を温かくしてくれる役割があります。
ご飯やパンなどの炭水化物は脳を動かすエネルギーとなり、肉、魚、卵、豆腐などのタンパク質は体を温めてくれ、野菜や果物などのビタミンは風邪などのウイルスから体を守ってくれます。
又、朝ごはんを食べると腸が刺激され、排便しやすくなり、快便の効果があります。
朝ごはんを抜くとお昼にお腹が空いて、一度に沢山の量を食べてしまいます。そうするとエネルギーが溜まりやすい体質、即ち肥満の原因にもなります。

ですので、朝ごはんをしっかり食べて厳しい冬の寒さをのりきりましょう。

食べごよみ

餅つき

日本では昔から、嬉しいことがあるときに、餅をついてお祝いするという習慣があります。
特にお正月は「来年も元気で過ごせませうに」という願いを込めて、みんなでお餅をつきます。12月28か30に行うことが多く、29日は「苦持ち」、大晦日はしっかり固まらなため縁起が悪い「一夜餅」として避けます。園でも26日に、餅つきを予定しています。
あんこ餅、きな粉餅、磯辺餅の3種類のお餅を食べます。楽しみですね。

誕生会メニュー

- *えびピラフ
- *トマト
- *コールスローサラダ
- *果物盛り合わせ
- *チキンカツ
- *ミニジュース

13日は誕生会です。
ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ
			全 園 児	
1	土	プリン	サンドイッチ・スープ・果物	
2	日		生 活 発 表 会	
3	月	牛乳・ビスコ	鶏肉の味噌付け焼き・大豆サラダ・浸し和え・すまし汁・果物	ホットカルビス☆りんごケーキ
4	火	ヨーグルト	鮭の照り焼き・五目きんぴら・味噌汁・果物	牛乳・ビスケット
5	水	野菜ジュース・サブレ	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・牛乳・果物	牛乳☆ごまサンド
6	木	牛乳・クッキー	タラフライ・三色コールスロー・ナムル・味噌汁・果物	牛乳☆みたらし団子
7	金	牛乳・コーンフレーク	マカロニグラタン・ポテトサラダ・ゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳☆ホットケーキ
8	土	ゼリー	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物	
9	日			
10	月	プリン	豚肉のごまだれ焼き・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	牛乳・ドーナツ
11	火	牛乳・えびせん	サバの竜田揚げ・春雨ソテー・味噌汁・果物	牛乳☆チョコ蒸パン
12	水	牛乳・ビスケット	マーボー豆腐・中華サラダ・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁・果物	牛乳☆ふかし芋
13	木	ヨーグルト	お 誕 生 会	☆りんごのコンポート
14	金	牛乳・せんべい	ひじき入り厚焼き卵・スパゲティソテー・南瓜煮・味噌汁・果物	牛乳☆小倉サンド
15	土	ゼリー	炊込みおにぎり・すいとん汁・果物	
16	日			
17	月	牛乳・ハーベスト	松風焼き・スイートポテトサラダ・即席漬け・味噌汁・果物	麦茶☆焼きおにぎり
18	火	牛乳・リッツ	タラのパン粉焼き・スパゲティサラダ・味噌汁・果物	☆バナナクリーム
19	水	牛乳・卵ボーロ	鶏肉の照り焼き・ビーフンソテー・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物	牛乳☆アメリカンドッグ
20	木	牛乳・ブリッツ	鮭の西京焼き・千草煮・すまし汁・果物	牛乳・かりんとう
21	金	野菜ジュース・ビスコ	鶏肉の唐揚げ・シルバーサラダ・湯でブロックリー・冬至南瓜のシチュー・フルーツヨーグルト	ジュース☆デコレーションケーキ
22	土	プリン	ハンバーグ・マカロニサラダ・スープ・果物	
23	日		天 皇 誕 生 日	
24	月			
25	火	牛乳・ウエハース	サバのカレー焼き・キャベツのごまサラダ・味噌汁・果物	牛乳☆ブルーベリーケーキ
26	水	牛乳・えびせん	具沢山汁・果物☆もちつき大会（未満児・おにぎり）	牛乳☆フレークファッジ
27	木	牛乳・クッキー	鮭のマヨネーズ焼き・しょうゆフレンチ・味噌汁・果物	牛乳☆レモンケーキ
28	金	牛乳・せんべい	鶏肉のマーマレード焼き・切干大根煮・さつま芋のレモン煮・そば汁・果物	☆苺フルーチェ
29	土		年 末 休 み	
30	日			
31	月			

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りでください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。