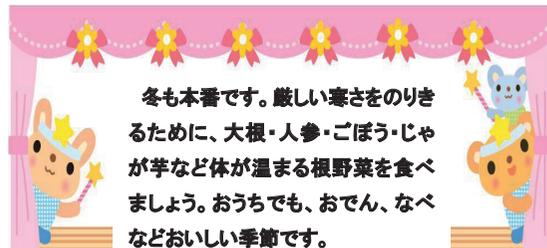


12月こんだて

平成27年12月1日 山田町第一保育所

かんしゃしてたべよう



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。14日保育園でもパンプキンサラダを食べます。

今月の予定

- 5日(土)おゆうぎ会
- 8日(火)成道会
- 10日(木)お茶会
- 11日(金)誕生会
- 16日(水)避難訓練
- 24日(木)クリスマス会
- 25日(金)もちつき会



誕生会メニュー

- *エビピラフ *焼そば
- *鶏のから揚げ *ツリーサラダ
- *コンソメスープ *菫・ゼリー

*3歳以上児の栄養価について

副食給食となっているため、主食分の栄養分(ご飯)の栄養価が含まれていません。

*11日誕生会、25日もちつき会はお弁当(ご飯)はいりません

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	火	牛乳・ウエハース	鶏肉のつくね焼き・春雨ソテー・枝豆・白菜の味噌汁・みかん		牛乳・えびせん	512	420
2	水	牛乳・マンナ	炒り豆腐・キャベツのごまサラダ・ツナ和え・大根の味噌汁・りんご		ヨーグルト	524	447
3	木	牛乳・ビスコ	さばの竜田揚げ・野菜の五目煮・ポテトサラダ・なめこの味噌汁・オレンジ		牛乳・ミニクリームパン	650	591
4	金	牛乳・たべっこどうぶつ	五目厚焼き卵・ごぼうサラダ・南瓜煮・鮭のすり身汁・グレープフルーツ		牛乳・バームクーヘン	475	321
5	土	牛乳・せんべい	お ゆ う ぎ 会				
6	日						
7	月	牛乳・えびせん	鮭の西京焼き・ビーフソテー・キャベツおかか和え・大根の味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	440	386
8	火	牛乳・バナナ	鶏肉のマーメイド焼き・和風サラダ・枝豆・白菜の味噌汁・りんご		牛乳・スティックパン	490	420
9	水	牛乳・クッキー	麻婆豆腐・中華サラダ・トマト・コンソメスープ・グレープフルーツ		ヨーグルト・ウエハース	440	410
10	木	100%ジュース・ハイハイ	カレーライス・しょうゆフレンチ・ポイルウインナー・わかめスープ・オレンジ		牛乳★チーズケーキ	584	510
11	金	牛乳・ビスケット	 誕 生 会 		フルーツゼリー	760	720
12	土	牛乳・ミニパン	チキンライス・乳酸飲料・みかん		お菓子		
13	日						
14	月	牛乳・バームクーヘン	サバのカレー焼き・パンプキンサラダ・ほうれん草のごま和え・すまし汁・オレンジ		牛乳・クッキー	546	445
15	火	牛乳・ハイハイせんべい	筑前煮・春雨サラダ・五目納豆・豆腐の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★アメリカンドック	565	450
16	水	牛乳・とんがりコーン	たらのパン粉焼き・スイートポテトサラダ・トマト・大根の味噌汁・りんご		ヨーグルト・ウエハース	480	360
17	木	豆乳・ジャムパン	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティーサラダ・ブロッコリーのおかか和え・キャベツの味噌汁・みかん		牛乳★スイートポテト	499	412
18	金	牛乳・バナナ	千草焼き・五目ひじき煮・大豆サラダ・クリームシチュー・りんご		牛乳・ジャムパン	510	470
19	土	牛乳・せんべい	スパゲッティーナポリタン・100%ジュース・グレープフルーツ		お菓子		
20	日						
21	月	牛乳・ミニクリームパン	ハンバーグ・シーフードスパゲッティー・ナムル・コンソメスープ・バナナ		牛乳★アップルケーキ	589	409
22	火	牛乳・えびせん	豚肉の生姜焼き・シルバーサラダ・トマト・ほうれん草の味噌汁・りんご		牛乳・田老かりんとう	480	433
23	水		天 皇 誕 生 日				
24	木	牛乳・たべっこどうぶつ	ローストチキン・スパゲッティーソテー・ハムサラダ・ポトフ風スープ・いちご		★プリンアラモード	480	440
25	金	牛乳・ミニパン	もちつき会・けんちん汁・みかん		牛乳・バームクーヘン	584	696
26	土	100%ジュース・クッキー	ちゃんぽんうどん・乳酸飲料・バナナ		お菓子		
27	日						
28	月	牛乳・ビスケット	スパニッシュオムレツ・マカロニサラダ・わかめの味噌汁・みかん		ヨーグルト・クラッカー	420	308
29	火		年 末				
30	水						
31	木						