



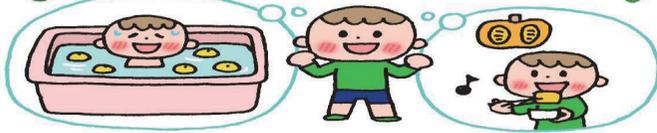
12月こんだてひょう

平成30年12月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



冬至の話

冬至は一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といいます。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。

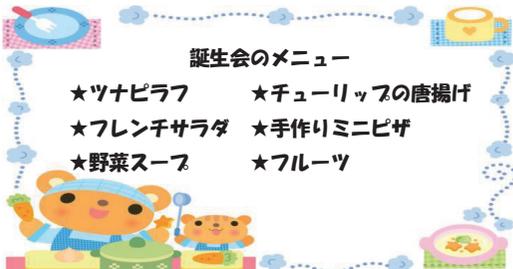


もちつき会があります

一年を無事に過ごせたことに感謝して、21日に園でもちつき会を予定しています。子供たちは、臼ときねを使ってもちつきを行います。あんこもち、きな粉もち、磯部もちの三種類を食べます。



今月のカミカミメニュー: かき揚げ・たこ天・きんぴらごぼう・いかせんべい・カミカミ昆布



誕生会のメニュー

- ★ツナピラフ
- ★チュリップの唐揚げ
- ★フレンチサラダ
- ★手作りミニピザ
- ★野菜スープ
- ★フルーツ

11日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

※ 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。

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	土	ヨーグルト	きつねうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
2	日						
3	月	豆乳・クラッカー	鮭の西京焼き・じゃが芋のカレー炒め・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・せんべい・チーズ	506	517
4	火	麦茶・ビスコ	野菜コロッケ・コールスローサラダ・ひじき煮・味噌汁・果物		牛乳☆ごまトースト	573	637
5	水	豆乳・せんべい	鶏肉のつくね焼き・もやし炒め・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	514	548
6	木	牛乳・ハーベスト	タラフライ・コーンサラダ・わかめと卵のソテー・味噌汁・果物		ミルク☆カレー肉まん	561	594
7	金	牛乳・おとっと	餃子・シルバーサラダ・トマト・スープ・果物		ヨーグルト・ウエハース	452	477
8	土	ゼリー	鶏肉の味噌漬け焼き・ごぼうサラダ・トマト・スープ・果物(きのご組参観日)		麦茶・お菓子		
9	日						
10	月	豆乳・ビスケット	鮭のホイル焼き・マカロニサラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット・チーズ	481	542
11	火	牛乳・たべっこ動物	誕 生 会		☆カルピスゼリー	475	478
12	水	豆乳・えびせん	カレーライス・しょうゆフレンチ・茹で卵・スープ・果物		牛乳☆ブルーベリーケーキ	596	699
13	木	牛乳・ウエハース	煮魚・野菜炒め・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・いかせんべい	444	483
14	金	麦茶・せんべい	鶏そぼろ・かき揚げ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・チョコパン	417	502
15	土	ヨーグルト	ハヤシライス・スープ・果物		麦茶・お菓子		
16	日						
17	月	牛乳・ビスコ	野菜メンチカツ・野菜の五目煮・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆ストーンクッキー	597	667
18	火	豆乳・クラッカー	サバの味噌煮・きんぴらごぼう・ナムル・すまし汁・果物		牛乳・かりんとう	463	502
19	水	牛乳・ハーベスト	クリスマス会 パンバイキング・ローストチキン・ツリーサラダ・フライドポテト・スープ・果物		牛乳☆デコレーションケーキ	661	690
20	木	麦茶・おとっと	信田巻き・春雨ソテー・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳☆かぼちゃケーキ	544	670
21	金	豆乳・ビスケット	三種もち(あんこ・きな粉・磯部)・豚汁・果物		牛乳・せんべい・カミカミ昆布	482	515
22	土	ゼリー	中華丼・スープ・果物		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・切干大根煮・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		ミニジュース・ビスケット	512	554
26	水	牛乳・ウエハース	豚肉のごまだれ焼き・スパゲッティサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆手作りパン	548	612
27	木	豆乳・せんべい	たこ天・和風サラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆フレックファッジ	491	552
28	金	麦茶・ビスコ	おかめうどん・チキンナゲット・五目納豆・果物		牛乳・せんべい	487	613
29	土						
30	日						
31	月						