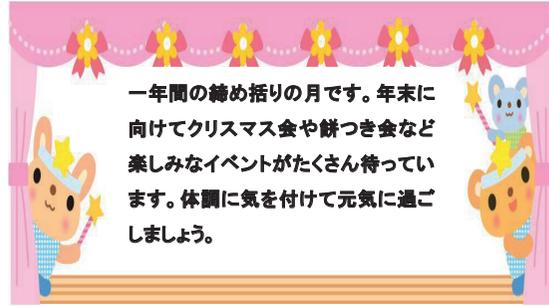


12月こんだて



平成 29 年 12 月 1 日 社会福祉法人三心会 織笠保育園

かんしゃしてたべよう



一年間の締め括りの月です。年末に向けてクリスマス会や餅つき会など楽しいイベントがたくさん待っています。体調に気を付けて元気に過ごしましょう。

冬至にカボチャ

一年で最も夜が長い日のことを「冬至」と言います。冬至に食べるかぼちゃは厄除けなどに効果があり、運氣が上がると言われています。ビタミン類を多く含むかぼちゃは、この季節の栄養補給として風邪予防に効果的です。

クリスマス会メニュー

- *チキンライス
- *ローストチキン
- *ハンバーグ
- *ツリーサラダ
- *フライドポテト
- *コンソメスープ
- *フルーツ



誕生会メニュー

- ★ツナピラフ
- ★ミニスコッチエッグ
- ★野菜スープ
- ★から揚げ
- ★ハムサラダ
- ★フルーツ



*14日誕生会、21日クリスマス会、26日もちつき会は、保育園で主食が出ますので、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	金	牛乳・ビスコ	鱈の洋風焼き・フレンチサラダ・トマト・大根の味噌汁・バナナ		牛乳★フレークファッチ	540	568	
2	土	牛乳・せんべい	スパゲッティーナポリタン・野菜スープ・グレープフルーツ		麦茶・お菓子			
3	日							
4	月	牛乳・えびせん	筑前煮・春雨サラダ・海女ちゃん揚げ・麩の味噌汁・りんご		牛乳・いかせんべい	542	562	
5	火	牛乳・スティックパン	たこ天・しょうゆフレンチ・かぼちゃ煮・きのこの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・クッキー	504	511	
6	水	100%ジュース・ビスコ	厚焼き卵・野菜炒め・中華和え・若布の味噌汁・オレンジ		牛乳・せんべい	444	504	
7	木	牛乳・クッキー	鱈の塩焼き・切干大根煮・枝豆・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・ビスケット	494	501	
8	金	ヨーグルト	豚肉の生姜焼き・スパゲッティーナサラダ・茹でブロッコリー・なめこの味噌汁・みかん		牛乳★手作りパン	560	633	
9	土	牛乳・クッキー	親子丼・すまし汁・オレンジ		麦茶・お菓子			
10	日							
11	月	牛乳・クラッカー	鶏肉のマーレード焼き・ひじき煮・枝豆・若布の味噌汁・みかん		牛乳・パームクーヘン	506	518	
12	火	牛乳・おととと	鱈のチーズ焼き・若布と卵のソテー・粉吹き芋・厚揚げの味噌汁・りんご		牛乳★チョコ蒸しパン	542	555	
13	水	牛乳・クッキー	鶏肉のつくね焼き・シルバーサラダ・もやし炒め・すまし汁・グレープフルーツ		牛乳・えびせん	530	546	
14	木	ミニジュース・ビスコ	誕 生 会		フルーツゼリー	613	687	
15	金	牛乳・卵ボーロ	鯖の竜田揚げ・和風サラダ・トマト・白菜の味噌汁・オレンジ		牛乳・せんべい	494	505	
16	土	牛乳・ビスケット	マーボー丼・春雨サラダ・中華スープ・バナナ	未満児保育参観	麦茶・お菓子			
17	日							
18	月	牛乳・ビスケット	カレーライス・コーンサラダ・ポウルウインナー・茹で卵・野菜スープ・りんご		ヨーグルト	587	629	
19	火	牛乳・せんべい	ハンバーグ・スパゲッティーソテー・茹でブロッコリー・コンソメスープ・オレンジ		牛乳・クッキー	553	573	
20	水	牛乳・ミニパン	鱈のパン粉焼き・きんぴらごぼう・おかか和え・高野豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳★ドーナツ	613	632	
21	木	ジョア・ビスケット	ク リ ス マ ス 会		★クリスマスゼリー	677	703	
22	金	牛乳・とんがりコーン	炒り豆腐・ジャーマンポテト・青菜の板かま和え・すまし汁・グレープフルーツ		牛乳・せんべい	506	510	
23	土		天 皇 誕 生 日					
24	日							
25	月	牛乳・サブレ	鮭フライ・春雨ソテー・トマト・なめこの味噌汁・りんご		牛乳・ビスケット	546	567	
26	火	ヨーグルト	も ち つ き 会		豚汁・漬物・みかん	牛乳・山田せんべい	495	551
27	水	牛乳・ウエハース	鶏肉の味噌焼き・ビーフンソテー・浸し和え・若布の味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	502	526	
28	木	麦茶・ビスケット	おかめうどん・チキンナゲット・りんごサラダ・みかん		麦茶・せんべい・ミニゼリー	436	523	
29	金		年 末					
30	土							
31	日							