



平成 29 年 12 月 1 日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



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。

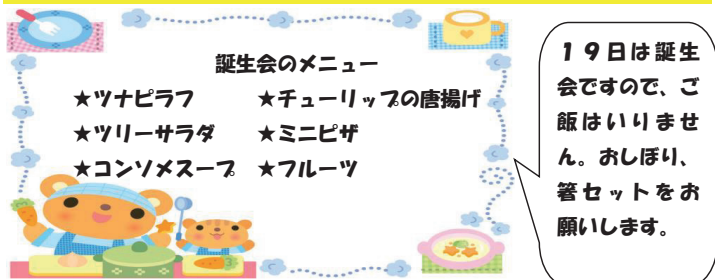


もちつき会があります

一年を無事に過ごせたことに感謝して、22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: 筑前煮・青菜の板かま和え・山田せんべい・カミカミ昆布



誕生会のメニュー

- ★ツナピラフ
- ★チューリップの唐揚げ
- ★ツリーサラダ
- ★ミニピザ
- ★コンソメスープ
- ★フルーツ

19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。

- ※ 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	金	麦茶・クラッカー	厚焼き卵・野菜炒め・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物	牛乳☆苺のパウンドケーキ	523	654
2	土	ゼリー	ハヤシライス・スープ・果物	麦茶・お菓子		
3	日					
4	月	ジュース・せんべい	筑前煮・春雨サラダ・ちくわの海女ちゃん揚げ・味噌汁・果物	牛乳☆アメリカンドッグ	573	627
5	火	牛乳・ビスコ	鶏肉のマーメレード焼き・キャベツのごまサラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物	麦茶☆焼きおにぎり	501	548
6	水	麦茶・おととと	カレーライス・コーンサラダ・ポイルウインナー・スープ・果物	牛乳☆りんごケーキ	623	752
7	木	牛乳・ビスケット	たこ天・しょうゆフレンチ・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	ヨーグルト・ウエハース	477	481
8	金	麦茶・サブレ	鶏肉のつくね焼き・シルバーサラダ・浸し和え・味噌汁・果物	牛乳☆ホットケーキ	545	640
9	土	ヨーグルト	カレーライス・スープ・果物(きのこ組参観日)	麦茶・お菓子		
10	日					
11	月	牛乳・えびせん	鮭の西京焼き・切干大根煮・さつま芋の天ぷら・すまし汁・果物	ジョア・せんべい・カミカミ昆布	508	533
12	火	カルピス・クッキー	ハンバーグ・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・スープ・果物	牛乳☆チョコ蒸しパン	615	662
13	水	ミニジュース・たべっこ動物	タラのパン粉焼き・ひじき煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	R-1 飲むヨーグルト・パームクーヘン	471	514
14	木	牛乳・ウエハース	炒り豆腐・青菜の板かま和え・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	ミニジュース・かりんとう	456	497
15	金	牛乳・クラッカー	豚肉の生姜焼き・スパゲッティサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆手作りパン	616	637
16	土	ゼリー	スパゲッティナポリタン・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
17	日					
18	月	麦茶・せんべい	鮭のマヨネーズ焼き・炒合菜・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物	ジョア・山田せんべい・小魚	537	636
19	火	牛乳・ビスコ	クリスマス誕生会	☆クリスマスゼリー	528	552
20	水	カルピス・おととと	サバのカレー焼き・春雨ソテー・トマト・味噌汁・果物	牛乳・カスタードパイ	439	470
21	木	牛乳・ビスケット	鶏肉の味噌焼き・ツナ和え・卵とわかめのソテー・すまし汁・果物	R-1 飲むヨーグルト☆かぼちゃケーキ	537	572
22	金	ミニジュース・サブレ	三種もち(あんこ・きな粉・磯部)・豚汁・果物	牛乳☆ワッフル	692	770
23	土		天皇誕生日			
24	日					
25	月	牛乳・えびせん	タラの洋風焼き・フレンチサラダ・枝豆・味噌汁・果物	ジュース☆デコレーションケーキ	555	607
26	火	麦茶・クッキー	鶏肉の照り焼き・ビーフソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	ジョア☆シュガーラスク	509	583
27	水	牛乳・たべっこ動物	おかめうどん・ポイルウインナー・五目納豆・果物	牛乳・クッキー	569	608
28	木	麦茶・ウエハース	スパニッシュオムレツ・マカロニサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	440	544
29	金					
30	土					
31	日					