



12月のこんだて



日頃市保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	日				
2	月	菓子	赤魚の塩焼き・筑前煮・大根のみそ汁・果物	バームクーヘン・牛乳(100)	459
3	火		〈お弁当の日〉		
4	水	ヨーグルト	蒸しエッグ・青菜の磯和え・みそラーメン	ココア揚げパン・牛乳(100)	439
5	木	果物	さつまいもグラタン・豆菜サラダ・ジンジャースープ	五目おにぎり・牛乳(100)	484
6	金	ウエハース	すき焼き煮・ひじきのサラダ・みそ汁・果物	菓子・牛乳(200)	451
7	土		〈生活発表会〉		
8	日				
9	月	菓子	厚揚げのみそ炒め・春雨サラダ・中華スープ	あんまん・牛乳(100)	462
10	火	ヨーグルト	ひじきの卵焼き・卵の花の炒り煮・みそ汁	チョコバナナのケーキ・牛乳(100)	421
11	水	菓子	チキンカレー・フルーツヨーグルト・青菜のスープ	ちんすこう・牛乳(100)	455
12	木	果物	鮭のちゃんちゃん焼き・凍り豆腐の煮物・海藻汁	芋もち・牛乳(100)	427
13	金	ミニジョア	豚肉の生姜焼き・もやしの中華和え・みそ汁・果物	菓子・牛乳(200)	455
14	土		〈お弁当の日〉		
15	日				
16	月	菓子	肉じゃが・オーロラサラダ・石狩汁	ウインナーパイ・牛乳(100)	485
17	火	ミニジョア	卵とエビの炒め物・かぼちゃとひき肉のあんかけ・やさいスープ・果物	みそおにぎり・牛乳(100)	482
18	水	果物	ぶり大根・豆腐サラダ・こまつなのみそ汁	焼きそば・牛乳(100)	408
19	木	ヨーグルト	〈ほかほかごはんの日〉れんこんバーグ・ほうれん草とコーンのソテー・かぼちゃスープ・果物	クリームパン・牛乳(100)	413
20	金	菓子	〈クリスマス誕生会〉	クリスマスケーキ・飲み物	
21	土	菓子	あんかけラーメン・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
22	日				
23	月	菓子	小松菜の卵とし・わかめとキャベツの酢の物・みそスープ・果物	ジャムサンド・牛乳(100)	451
24	火	果物	ちくわのマヨネーズ焼き・にんじんのしりしり・冬野菜のカレースープ	納豆ピザ・牛乳(100)	453
25	水	菓子	マーボー豆腐・長いもとほうれん草の和え物・サンラータンスープ・果物	プリン・ウエハース	418
26	木	ヨーグルト	さばのおろし煮・れんこんと水菜のごまサラダ・みそ汁	スコーン・牛乳(100)	476
27	金	果物	鶏肉のあんず醤油焼き・スパゲティサラダ・クラムチャウダー・果物	菓子・ジョア	446
28	土		〈お弁当の日〉		
29	日		〈年末休み〉		
30	月		〈年末休み〉		
31	火		〈年末休み〉		

※午前のおやつは3歳未満児のみです。 ※※エネルギー(kcal)は3歳以上児の数値です



12月の予定

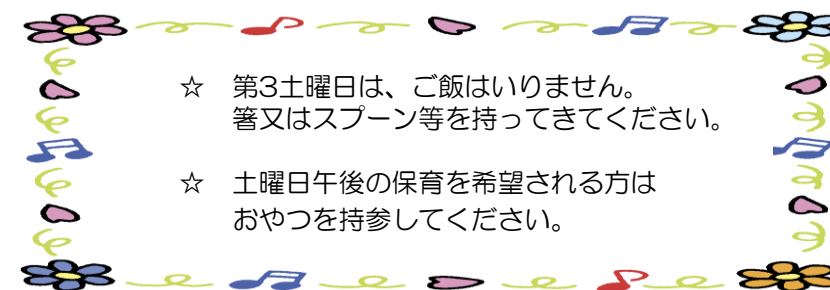
3日(火) お弁当の日
14日(土) //
28日(土) //

全員、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。

7日(土) 生活発表会
持ち帰り用のお弁当が出ます。

19日(木) ほかほかごはんの日
年長児がお米を研いでご飯を炊きます。
炊きあがったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぽぽ組とちゅうりっぷ組は、保育園の食器を使います。

20日(金) クリスマス誕生会
お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。



☆ 第3土曜日は、ご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

☆ 土曜日午後の保育を希望される方は
おやつを持参してください。

11月の栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分	
区分	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
11月分	570	446	21.6	20.5	19.4	21.8	1.6	1.7

都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。