



12月のこんだて

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	木	牛乳	豚肉のさざれ焼き・かぼちゃきんぴら・カレースープ	わかめとチーズのおにぎり・麦茶	442
2	金	果汁	じゃが芋のチーズ焼き・大根サラダ・白菜スープ	菓子・牛乳(200)	446
3	土		〈生活発表会〉		
4	日				
5	月	果汁	マーボー豆腐・春菊のごま和え・サンラータンスープ	アップルトースト・牛乳(100)	388
6	火	果物	蒸しエッグ・青菜の磯和え・みそラーメン	大学芋・ジョア	405
7	水	牛乳	ぶり大根・豆腐サラダ・みそ汁・果物	お好み焼き・麦茶	397
8	木	やさしいジュース	さつま芋グラタン・豆菜サラダ・ジンジャースープ	バナナきな粉・牛乳(100)	426
9	金	スポロン	すき焼き煮・ひじきのサラダ・みそ汁・果物	菓子・牛乳(200)	424
10	土		〈お弁当の日〉		
11	日				
12	月	果物	厚揚げのみそ炒め・春雨サラダ・中華スープ	さつま芋蒸しパン・牛乳(100)	400
13	火	牛乳	ひじきの卵焼き・卵の花の炒り煮・みそ汁・果物	チャーハン・麦茶	397
14	水	スポロン	チキンカレー・ツナとわかめの酢の物・青菜のスープ	りんごのコンポート・牛乳(100)	407
15	木	果汁	鮭のちゃんちゃん焼き・凍り豆腐の煮物・すまし汁	スイートパンプキン・ジョア	405
16	金	やさしいジュース	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)	457
17	土	果汁	ちゃんぼんうどん・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
18	日				
19	月	やさしいジュース	〈ほかほかごはんの日〉 レンコンバーグ・ほうれん草とコーンのソテー・かぼちゃスープ・果物	納豆ピザ・牛乳(100)	410
20	火	果物	赤魚の塩焼き・筑前煮・みそ汁	ちんすこう・ジョア	412
21	水	牛乳	〈クリスマス誕生会〉		
22	木	果汁	エビと卵の炒め物・かぼちゃとひき肉のあんかけ・野菜スープ	いちごのショートケーキ・オレンジジュース	459
23	金	スポロン	肉じゃが・オーロラサラダ・石狩汁	菓子・牛乳(200)	434
24	土		〈お弁当の日〉		
25	日				
26	月	牛乳	小松菜の卵とじ・酢の物・みそスープ	じゃじゃ麺・麦茶	404
27	火	果汁	さばのおろし煮・レンコンと水菜のごまサラダ・みそ汁	フルーツケーキ・牛乳(100)	441
28	水	のむヨーグルト	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	菓子・リンゴジュース	402
29	木		〈年末休み〉		
30	金		〈年末休み〉		
31	土		〈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



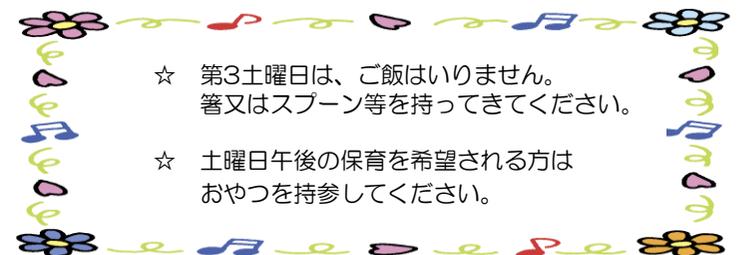
3日(土) 生活発表会
持ち帰り用のお弁当が出ます。

15日(木) おむすびの日
手作りのおむすびを持ってきてください。

19日(月) ほかほかごはんの日
年長児がお米と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。たんぼほ組とちゅうりっぴ組は、保育園の食器を使います。

21日(火) 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。

10日(土) お弁当の日
24日(土) //
お弁当、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。



- ☆ 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	593	428	22.6	20	19	19	1.5	1.6

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。