

12がつのこんだて



＜お知らせ＞

11日(木) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)
 17日(水) 12月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。
 25日(木) もちつき会の日です。(以上児は副食にお餅を提供しますのでごはんは少なめにお願いします)
 26日(金) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)

煙山保育園

日 曜 日	午前おやつ	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児			未満児	以上児
1 月	ふかし芋	鶏肉の塩麹焼き 大根と麩の煮物 青菜のごま和え キャベツのみそ汁 くだもの	ゆかり ごはん	牛乳 麩ラスク	牛乳 麩ラスク
2 火	お菓子	さばの塩焼き すき昆布の煮物 甘酢和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	カルピス 食パンサンド	カルピス 食パンサンド
3 水	りんご ジュース	松風焼き きんぴらごぼう 青菜のお浸し ふのりのみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ココア蒸しパン
4 木	ヨーグルト	五目卵焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ わかめのみそ汁 くだもの	炊き込み ごはん	きつねうどん	みそラーメン
5 金	くだもの	ぶりの竜田揚げ 卵の花炒め 青菜のおろし和え 鶏団子入りみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 にらチヂミ	お茶 にらチヂミ
6 土	お菓子	肉団子 ワンタンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 あんぱん	牛乳 あんぱん
8 月	干し芋	大根の豚肉巻き ひじきの煮物 塩昆布和え 高野豆腐のみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 フレーククッキー	牛乳 フレーククッキー
9 火	チーズ	ししゃも焼き すき焼き風煮 干草和え さつまいものみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	お茶 たこ焼き風おにぎり	お茶 たこ焼き風おにぎり
10 水	野菜 ジュース	煮込みおでん 五色納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	牛乳 ちんすこう	牛乳 ちんすこう
11 木	お菓子	チキンカレー イカリングフライ ナン シーザーサラダ 福神漬 くだもの	パセリ ライス	お茶 じゃじゃ麺	お茶 じゃじゃ麺
12 金	ヨーグルト	さんまの塩焼き 肉じゃが 大根おろし せんべい汁 くだもの	麦ごはん	野菜ジュース フレンチトースト	野菜ジュース フレンチトースト
13 土	お菓子	豚肉の生姜焼き ビーフ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
15 月	お菓子	豚肉のりんご漬け焼き ふろふき大根 青菜のなめ茸和え にらたま汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 干し芋	牛乳 干し芋
16 火	ふかし芋	かじきまぐろのピカタ チャプチェ コールスロー 根菜のみそ汁 くだもの	キャロット ライス	ジョア ボンデケージョ	ジョア ボンデケージョ
お誕生会 17 水	くだもの	クリスマスピラフ クリスピーチキン ナポリタン ツナポテトサラダ コーンスープ クリスマスゼリー	クリスマス ピラフ	牛乳 ペコちゃんケーキ	牛乳 ペコちゃんケーキ
18 木	ヨーグルト	鶏肉とじゃがいものみそ和え じゃこサラダ そうめん汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 ピザ	お茶 ピザ
19 金	ジョア	かれのい梅マヨ焼き 筑前煮 切干大根サラダ 青菜のみそ汁 くだもの	麦ごはん	ぶどうジュース マラーカオ	ぶどうジュース マラーカオ
20 土	お菓子	ハンバーグ コンソメスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
22 月	干し芋	かぼちゃグラタン ビーフソテー りんごサラダ ひじきと卵のスープ くだもの	ごま塩 ごはん	牛乳 メロンパントースト	牛乳 メロンパントースト
23 火	ぶどう ジュース	鶏肉のみそ焼き 高野豆腐の煮物 青菜の磯辺和え 大根のみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	飲むヨーグルト アップルパイ	飲むヨーグルト アップルパイ
24 水	くだもの	もみの木ハンバーグ ポークビーンズ 水菜とひじきのサラダ キャロットシチュー ゼリー	コーン ライス	牛乳 ボンデドーナツ	牛乳 ボンデドーナツ
もちつき会 25 木	ヨーグルト	鮭の塩焼き 二色餅 五色なます いものこ汁 くだもの	麦ごはん	富士山ゼリー	富士山ゼリー
26 金	お菓子	お弁当の日		りんごジュース 食パンサンド	りんごジュース 食パンサンド
27 土	お菓子	さばのしょうが煮 うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 スティックパン	牛乳 スティックパン

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※()内は目標値です。

簡単レシピ 《簡単アップルパイ》	
材料	作り方
冷凍パイシート 1枚	①りんごは1cmくらいの厚さのくし形に切り、鍋にAを入れ煮る。
りんご 1/2個	②パイシートは室温で解凍し、2等分して1枚にフォークで穴をあける。
砂糖 30g	③穴をあけた方に煮りんごをのせ、もう1枚のシートをのせて縁をフォークでしっかり止める。
A レモン汁 少々	④③の表面に包丁で切り込みを入れ、予熱したオーブントースターで5～6分焼く。
水 50cc	

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	481kcal(500)	394kcal(450)
たんぱく質	17.7g(21)	18.3g(23)
脂質	13.0g(14)	14.9g(16)
塩分	1.4g(1.4)	1.6g(1.6)