



12がつよていこんだて

ぱんだ組 きりん組 らいおん組

深堀保育園

午前	※ 21日(金) おにぎりデー ですのでよろしくお願い致します。 ※ 4日(火)もちつき 19日(水)クリスマス誕生会 はごはんいりません。 ※ 29日(土)と31日(月)のメニューは人数により変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ※ 6日(木)は年長さん(らいおん組)クッキングの日で、お弁当詰め体験をします。自分のごはんでおにぎりもつくるので、ごはんを忘れずにもたせていただくようお願いいたします!!					1(土)
午後						幼児牛乳、おせんべい
午前	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午後	牛乳	幼児野菜ジュース	幼児牛乳	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	八宝菜 オニオンスープ バナナ	・・・もちつき大会・・・ もち(きなこ・ゴマ) けんちんうどん みかん 	さばのみぞれ煮 スパゲティのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ピルクルミニ	ゆかりふりかけ やわらかイカリングフライ 胡麻和え野菜 ミニトマト かぶのみそ汁 りんご	豚の焼き肉 トマト さつま芋の味噌汁 幼児ぶどう100%果汁	魚の照り焼き マカロニサラダ なめこ汁 デザート
午後	牛乳、ミニたいやき	牛乳、えびの華せんべい	幼児牛乳、ぱかうけせんべい	牛乳、肉まん	牛乳、純米せんべい	幼児牛乳、おせんべい
午前	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午後	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	ひじき納豆 鶏肉と野菜の煮物 えのきのみそ汁 果物	海老マヨ 塩昆布野菜 根菜汁 ミニデザート	梅干 肉団子野菜あんかけ しめじと豆腐のみそ汁 デザート	ポークハヤシ 豆腐春雨サラダ 100%りんご果汁	ぼたっこの焼き魚 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのおひたし ふのりの味噌汁 果物	くわやきチキン 三色サラダ コーンポタージュ デザート
午後	幼児牛乳、あげぱん	牛乳、ベジたべる	牛乳、カルシウムせんべい	お茶、どらやき	牛乳、黒糖ミルクせんべい	幼児牛乳、おせんべい
午前	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午後	オレンジジュース	牛乳	スポロン	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	ひき肉カレー 白菜とハムのマリネ風 ジョアストロベリー	ほっけの焼魚 かぼちゃサラダ なめこの味噌汁 みかん	クリスマス誕生会 クリスマスバイキング。 お楽しみに!! 	のり佃煮 シュウマイ ゴマドレやさい クリームシチュー りんご	カレーコロッケ レタスのサラダ 豚汁 オレンジゼリー 	味のり 厚揚げの甘酢あんかけ えのきとわかめの味噌汁 デザート
午後	牛乳、えびせん	幼児牛乳、おせんべい	♪お持ち帰りお菓子あります♪ 幼児牛乳、クリスマスデザート	元気ヨーグルト、揚げ一番	牛乳、ハーバストクッキー	幼児牛乳、おせんべい
午前	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午後	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	振替休日	モミの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ はんぺんとチンゲン菜のすまし汁 桃のコンポート	味のり なると入り麺スープ 肉じゃが デザート	さんまのかば焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し やさいみそ汁 デザート	チキンケチャップ煮 春雨サラダ まいたけみそ汁 りんご	ふりかけ 白菜の豆乳シチュー 変わりサラダ デザート
午後		クリスマスデザート、ハッピーターン	牛乳、ホームパイ	幼児牛乳、おせんべい	幼児牛乳、おせんべい	幼児牛乳、おせんべい
午前	31(月)			 <p>かぜをひいたら 水分をしっかりと とりましょう</p> <p>発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。</p>		
午後	幼児牛乳	H30年度目標量エネルギー	今月の一人当たりの栄養量			
昼食	ふりかけ きんぴら肉団子 キャベツと青菜のお浸し 麩の味噌汁 デザート	エネルギー 388 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g 塩分 2.6 g			

年長きぼうこんだて



カルボナーラ風
パスタ

19日(水)



ナポリタン
スパゲティ

19日(水)



クリームシチュー

20日(木)