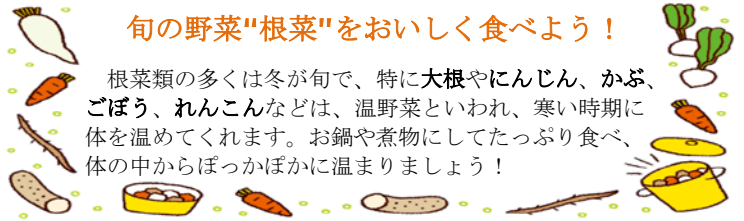
12がつのこんだて

社会福祉法人　江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂						480kcal／19.2g／14.4g
以:熱/蛋/脂						402kcal／20.3g／16.4g
未満児午前おやつ						ぎゅうにゅう(100)
未満児主食						むぎごはん
昼食	12月29日～1月3日は 年末年始のお休みです	※年明けの給食について 1月4日(金)　手作り弁当日 5日(土)　手作り弁当日 (食材の都合により) 7日(月)　～ 通常給食 よろしくお願いいたします		旬の野菜"根菜"をおいしく食べよう！ 根菜類の多くは冬が旬で、特に大根やにんじん、かぶ、ごぼう、れんこんなどは、温野菜といわれ、寒い時期に体を温めてくれます。お鍋や煮物にしてたっぷり食べ、体の中からぽっかぽかに温まりましょう！ 		1 にくみそどうふ ほうれんそうとしめじのあえもの ミニトマト たまねぎのみそしる みかん
午後おやつ						むぎちゃ レーズンパン ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	478kcal／14.9g／12.1g	485kcal／16.5g／17.5g	482kcal／17.6g／10.7g	473kcal／17.6g／15.7g	497kcal／21.1g／12.9g	461Kcal／20.0g／17.7g
以:熱/蛋/脂	411kcal／15.7g／15.0g	423kcal／18.7g／21.5g	401kcal／18.6g／11.5g	415kcal／19.9g／19.2g	392kcal／20.0g／13.6g	393kcal／19.7g／19.3g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	りんご	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	3 メンチカツ わふうねぎサラダ ミニトマト だいこんじる りんご むぎちゃ	4 さんまのかばやき やさいのみそマヨあえ れんこんスープ バナナ むぎちゃ	5 すぶた ヤーコンのきんぴら あさりじる りんご むぎちゃ	6 はっぽうさい がんものふくめに たまねぎのみそしる かき むぎちゃ	7 さけのしおやき きりぼしだいこんのわふうサラダ あいしょうじる ヨーグルト むぎちゃ	8 とりにくのさっぱりに たんざくサラダ こおりどうふのみそしる みかん むぎちゃ
午後おやつ	ごんげんもち 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	ツナサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	しょうゆだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	だいがくかぼちゃ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おやつはるまき ぎゅうにゅう(100)	しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	490Kcal／20.3g／14.0g	473Kcal／15.1g／10.1g	487kcal／16.4g／14.0g	492kcal／16.5g／15.5g	487Kcal／20.8g／13.8g	
以:熱/蛋/脂	416kcal／22.2g／16.0g	404Kcal／15.8g／12.0g	411kcal／17.1g／16.2g	421kcal／16.9g／18.1g	408Kcal／21.8g／15.1g	
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ジョア
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	おにぎりセット
昼食	10 ささみフライ ヤーコンサラダ ニラたまスープ バナナ むぎちゃ	11 しんじゅむし かいそうのごまみそサラダ はくさいじる みかん むぎちゃ	12 たまごとほうれんそうのグラタン あぶらあげともやしのカレーいため かにスープ りんご むぎちゃ	13 ぶたレバーのごまみそあえ キャベツのゆかりあえ トマト ほうれんそうのみそしる バナナ むぎちゃ	14 みそおでん こまつなのあさりかんあえ なっとう なめこじる りんご むぎちゃ	15 ミニぎゅうにゅう バナナ せんべい
午後おやつ	だいこんもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	きのこおにぎり 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	ほしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	コロコロポテト ぎゅうにゅう(未100 以200)	おこのみライス 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂	487kcal／20.8g／16.7g	476kcal／16.4g／15.0g	496kcal／17.9g／19.2g	476kcal／18.5g／12.0g	483kcal／15.4g／12.5g	478kcal／20.8g／13.2g
以:熱/蛋/脂	424kcal／22.1g／18.9g	418kcal／16.4g／17.6g	397kcal／16.4g／20.0g	415kcal／20.0g／13.2g	540Kcal／16.0g／11.1g	404kcal／20.0g／14.1g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	チキンライス	むぎごはん
昼食	17 カニたま れんこんとベーコンのあまからいため にらのみそしる プルーン むぎちゃ	18 とうふのまりあげ ふろふきだいこん ちゅうかふうスープ ヨーグルト むぎちゃ	19 ぶりのてりやき はるさめサラダ はくさいじる みかん むぎちゃ	20 とりひきにくのわふうハンバーグ ほうれんそうのソテー トマト キャベツのみそしる りんご むぎちゃ	ツリーサラダ 21 やさいスープ プチプリン むぎちゃ	22 たいのしおやき ウインナーサラダ なめこじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	じゃこトースト ぎゅうにゅう(未100 以200)	クラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)	アップルケーキ ぎゅうにゅう(100)	かぼちゃあずきだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	サンタタルト ヨーグルジョイ	ほしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂		487Kcal／15.0g／14.0g	466Kcal／18.2g／14.4g	494Kcal／23.7g／17.6g	237kcal／8.5g／8.6g	
以:熱/蛋/脂		401Kcal／14.2g／14.1g	404Kcal／19.7g／16.5g	423Kcal／25.7g／20.1g	197kcal／7.6g／8.2g	
未満児午前おやつ		ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	かんパン むぎちゃ	
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん		
昼食	24 振替休日	25 ごもくまめ ゆずだいこん ようふうそうめん みかん むぎちゃ	26 キーマカレー カラフルあえ コーンスープ バナナ むぎちゃ	27 たらのかぶおろしかけ きんぴらごぼう さんしょくなっとう こおりどうふのみそしる りんご むぎちゃ	28 手作り弁当日 おかず入りのお弁当と お茶の持参をお願いします プルーン	29
午後おやつ		チーズいりドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	かーさんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	とうふでんがく ぎゅうにゅう(未100 以200)	にしょくせんべい ぎゅうにゅう(200)	

移動図書館

栄養指導(ちゅうりっぷ)

身体測定

発表会総練習

高齢者世帯交流会(さくら)

クリスマス発表会

避難訓練

りんごの味くらべ(すみれ)

クリスマス誕生祝会

お弁当はいりません
おしぼりをぬらしてきて下さい

23(日)
教会クリスマス会(すみれ組参加)

大掃除

布団・中ズック・着替え持ち帰り

クッキング(すみれ)

布団・中ズック・着替え持ち帰り

今年もありがとうございました
よいお年をお迎えください…