

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂			498Kcal/17.5g/11.3g 414Kcal/17.4g/11.8g	479Kcal/15.5g/15.6g 391Kcal/15.1g/17.8g	483Kcal/20.4g/17.2g 427Kcal/24.9g/21.5g	480Kcal/18.2g/14.3g 407Kcal/19.3g/16.4g
未満児 午前おやつ 未満児主食	<p>～食べものいろは～ 食材の切り方や扱い方により、栄養や食べやすさなどが変わってきます。</p> <p>玉ねぎ 繊維に沿って縦切り …辛みが出にくい 煮崩れない</p> <p>ピーマン 繊維に沿って縦切り …栄養をキープできる 苦味を感じにくい</p> <p>ブロッコリー 捨てるのもったいない! 茎にも栄養たっぷり! 茎はビタミンCと食物繊維の宝庫! 薄切りなどに してスープなどに活用を。</p> <p>繊維に沿って横切り …生だと辛みが出やすい、 加熱すると甘みが出やすい</p> <p>繊維に沿って横切り …食感が柔らかくなる</p>					
昼食	6	7	8	9	10	11
午後 おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	508Kcal/20.2g/17.6g 404Kcal/18.9g/17.7g	498Kcal/21.9g/17.9g 387Kcal/18.2g/15.6g	480Kcal/21.4g/13.3g 406Kcal/23.0g/14.3g	478Kcal/15.8g/18.2g 410Kcal/16.2g/20.8g	481Kcal/18.9g/14.6g 408Kcal/19.1g/15.4g	497Kcal/20.6g/8.9g 404Kcal/22.7g/8.8g
未満児 午前おやつ 未満児主食	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)	ぎゅうにゅう(100)
未満児 午前おやつ 未満児主食	おぎごはん ミニミートローフ ほうれんそうのごまあえ ミニトマト れんこんスープ みかん	おぎごはん さばのみそに きりぼしだいこんサラダ あいしょうじる りんご	おぎごはん マグロカツ キャベツのゆかりあえ なっとう すいとんじる ミニカップゼリー	おぎごはん ぶたレバーのケチャップあえ だいこんサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	おいもごはん ごもくたまごやき ふるふきだいこん ミニトマト はくさいじる りんご	おぎごはん ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ
午後 おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	484Kcal/18.0g/19.2g 412Kcal/18.8g/21.8g	506Kcal/19.9g/18.6g 404Kcal/19.0g/19.0g	188Kcal/7.3g/7.7g 188Kcal/7.3g/7.7g	503Kcal/16.8g/14.8g 428Kcal/16.9g/16.9g	495Kcal/18.6g/18.8g 394Kcal/17.7g/19.3g	486Kcal/17.9g/14.3g 412Kcal/19.0g/16.5g
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ミニぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児 午前おやつ 未満児主食	おぎごはん チーズハンバーグ れんこんのきんぴら こまつなのみそしる キウイフルーツ	おぎごはん タラのかぶおろしかけ ニラのたまごとし ミニトマト なまあげのみそしる バナナ	手作り弁当日 おかず入りのお弁当をおねがいします おしぼりはぬらしてきてください ブルー おぎごはん げんまいせんべい	おぎごはん とうふのまりあげ すきこんぶのもの キャベツのみそしる りんご	おぎごはん やさしいオムレツ カリフラワーのごまあえ ミニトマト ねぎとあぶらあげのみそしる バナナ	おぎごはん にくみぞうふ さつまいものあまに わかめじる バナナ おぎごはん つなっこ
午後 おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	486Kcal/17.8g/17.1g 421Kcal/17.8g/19.5g	501Kcal/19.7g/18.5g 395Kcal/18.1g/18.8g	503Kcal/20.3g/15.9g 397Kcal/19.3g/16.5g	477Kcal/18.7g/14.7g 391Kcal/19.5g/16.6g	525Kcal/19.3g/16.7g 587Kcal/21.0g/15.9g	486Kcal/17.9g/14.3g 412Kcal/19.0g/16.5g
未満児 午前おやつ 未満児主食	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)	ぎゅうにゅう(100)
未満児 午前おやつ 未満児主食	おぎごはん だいのミルクかきあげ こうはくなます ふりかけ なめこじる みかん	おぎごはん フリだいこん やさしいため わかめじる バナナ	おぎごはん タラのフライ タルタルソースかけ かぼちゃのあまに ミニトマト なっとうじる りんご キャンディーチーズ(以のみ)	おぎごはん ひきにくととうふのコーンむし ゆずだいこん こおりとうふのみそしる いよかん	おぎごはん チキンライス ブロッコリーの チーズフリッター ミニトマト さけとだいこんのシチュー みかんゼリー おぎごはん サンタタルト ミニぎゅうにゅう	おぎごはん にくみぞうふ さつまいものあまに わかめじる バナナ おぎごはん つなっこ
午後 おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	482Kcal/19.3g/14.6g 395Kcal/20.5g/15.4g	455Kcal/15.7g/14.6g 372Kcal/16.0g/15.5g				
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)				
未満児 午前おやつ 未満児主食	希望保育 おぎごはん すきやきぶんに こぶきいも たまねぎのみそしる みかん	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ
午後 おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	482Kcal/19.3g/14.6g 395Kcal/20.5g/15.4g	455Kcal/15.7g/14.6g 372Kcal/16.0g/15.5g				
未満児 午前おやつ 未満児主食	希望保育 おぎごはん すきやきぶんに こぶきいも たまねぎのみそしる みかん	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ	希望保育 おぎごはん シーフードカレー ほうれんそうのソテー ひじきりたまごスープ バナナ
午後 おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ

身体測定

栄養指導(ちゅうりっぷ)

移動図書館

発表会総練習

延長保育なし
(発表会準備のため)

食育遊び(すみれ)

クッキング(すみれ)

避難訓練

食育体操(ひよこ)

布団中スツク・着替持帰り

布団中スツク・着替持帰り



ワクワク楽しいクリスマス、年末年始のごちそう等とイベントが盛りだくさんな年の瀬&新年!!
お休み中も生活リズムを崩さぬよう、早寝早起きはもちろんなこと、偏った食事にならないように3食しっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。

12月29日(水)~1月3日(月)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(火) 手作り弁当日
1月5日(水)~ 通常給食
よろしくお願ひいたします

今年も良いお年を
お迎えください
ありがとうございます