

12か月のこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

月	火	水	木	金	土			
熱/蛋/脂/塩 443Kcal / 19.0g / 13.0g / 1.0g 熱/蛋/脂/塩 414Kcal / 20.1g / 14.6g / 1.4g	445Kcal / 18.5g / 16.4g / 0.4g 421Kcal / 17.1g / 18.7g / 1.1g	503Kcal / 23.0g / 16.4g / 1.0g 422Kcal / 22.4g / 18.0g / 1.3g	498Kcal / 19.2g / 17.0g / 1.0g 421Kcal / 20.8g / 18.7g / 1.3g	491Kcal / 22.7g / 17.6g / 1.4g 425Kcal / 25.8g / 19.9g / 1.8g	447Kcal / 16.0g / 11.6g / 1.3g 305Kcal / 13.1g / 11.1g / 1.3g			
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100) おこさせんべい むぎごはん	きゅうにゅう(100) かーさんピスケット たらのケチャップかけ ポテトサラダ やきのり わかめじる バナナ	きゅうにゅう(100) むぎごはん さけのしおやき ごぼうサラダ トマト たまねぎのみそしる みかん	きゅうにゅう(100) おこさせんべい どりにくのサッパリに パンキンサラダ ワンタンじる りんご	きゅうにゅう(100) きひごはん おやこに ほうれんそうのマグロフレークあえ なっとうじる かき			
昼食	2 こうやどうふのみそしる りんご むぎちゃ	3 むぎちゃ	4 むぎちゃ	5 むぎちゃ	6 クリームシチュー バナナ むぎちゃ			
午後 おやつ 未満児 午前おやつ 未満児主食	いもけんび ぎゅうにゅう(未100以200) 510Kcal / 17.5g / 13.2g / 1.4g 414Kcal / 17.3g / 13.7g / 1.6g	たいこんもち ぎゅうにゅう(未100以200) 498Kcal / 24.4g / 13.4g / 0.9g 417Kcal / 24.2g / 15.0g / 1.1g	おからスコーン ぎゅうにゅう(未100以200) 187Kcal / 5.0g / 5.2g / 0.2g 204Kcal / 7.5g / 8.8g / 0.3g	レモンクッキー ^ぶ ぎゅうにゅう(未100以200) 501Kcal / 21.9g / 16.9g / 0.9g 422Kcal / 23.6g / 17.8g / 1.3g	あおのりラスク ぎゅうにゅう(未100以200) 432Kcal / 16.1g / 14.3g / 1.5g 408Kcal / 17.3g / 18.4g / 2.0g			
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100) 岩高生による読み聞かせ 8 ねぎとあぶらあげのみそしる みかん むぎちゃ	きゅうにゅう(80) 食育体操(ちゅううりつ) 9 だいこんじる バナナ むぎちゃ	ヤクルト 手作り弁当日 10 ブルーン むぎちゃ	発表会練習 11 トマト じゃがいものみそしる バナナ むぎちゃ	引き渡し訓 12 はるさめスープ りんご むぎちゃ			
午後 おやつ 未満児 午前おやつ 未満児主食	まんまもち ぎゅうにゅう(未100以200) 498Kcal / 20.8g / 17.6g / 1.5g 412Kcal / 22.5g / 19.8g / 1.8g	ホットケーキ ^ぶ ぎゅうにゅう(未100以200) 489Kcal / 18.0g / 15.6g / 1.5g 423Kcal / 18.9g / 18.0g / 1.8g	クラッカー ぎゅうにゅう(未100以200) 497Kcal / 20.0g / 15.9g / 1.6g 426Kcal / 21.9g / 19.1g / 2.3g	ヨーグルトりんごスキムケーキ ぎゅうにゅう(未100以200) 496Kcal / 22.2g / 17.8g / 1.4g 416Kcal / 24.0g / 19.3g / 1.8g	じゅんまいせんべい ぎゅうにゅう(未100以200) 507Kcal / 17.9g / 21.0g / 1.3g 416Kcal / 16.9g / 22.3g / 1.5g			
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100) おこさせんべい むぎごはん	きゅうにゅう(100) おこさせんべい さーつ さーつ	きゅうにゅう(100) おこさせんべい バナナ	きゅうにゅう(100) おこさせんべい むぎごはん	きゅうにゅう(80) むぎごはん			
昼食	15 たまごスープ りんご むぎちゃ	16 マー婆ーどうふ さつまいもサラダ わかれうどん バナナ むぎちゃ	17 はんべんフライのミートソース ウイナーサラダ もやしのみそしる りんご むぎちゃ	18 クリームシチュー みかん むぎちゃ	19 ごもくたまごやき ゴールデンサラダ きのこじる りんご むぎちゃ			
午後 おやつ 未満児 午前おやつ 未満児主食	ドーナツ ぎゅうにゅう(未100以200) 505Kcal / 19.3g / 17.3g / 1.1g 430Kcal / 20.3g / 19.2g / 1.4g	なんぶせんべい(ごま) ぎゅうにゅう(未100以200) 501Kcal / 20.4g / 14.6g / 1.9g 432Kcal / 20.4g / 16.8g / 2.5g	ホットサンド ぎゅうにゅう(未100以200) 522Kcal / 17.7g / 20.1g / 2.5g 512Kcal / 16.4g / 17.6g / 2.9g	チーズパイ ぎゅうにゅう(未100以200) 508Kcal / 18.9g / 16.3g / 1.5g 428Kcal / 18.9g / 17.3g / 1.9g	チーズクッキー ^{ぎゅうにゅう(未100以200)} 416Kcal / 18.8g / 11.0g / 0.8g 333Kcal / 20.4g / 11.8g / 1.3g			
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100) おこさせんべい むぎごはん	きゅうにゅう(100) クツ むぎごはん	きゅうにゅう(100) 誕生祝会 クリスマスパスタ フライドチキン ミニツリーサラダ もやしスープ みかんゼリー むぎちゃ	きゅうにゅう(80) 布団希望 むぎごはん	きゅうにゅう(100) 布団希望 むぎごはん			
昼食	22 まめまめじる みかん むぎちゃ	23 マカラニグラン ほうれんそうとうえのきのあえもの やさいわかめスープ げんきヨーグルト むぎちゃ	24 カレー だいこんとほうれんそうのサラダ クリスマスパスタ フライドチキン ミニツリーサラダ もやしスープ みかんゼリー むぎちゃ	25 26 27 なまあげのみそしる ブルーン むぎちゃ	26 27 27 なまあげのみそしる ブルーン むぎちゃ			
午後 おやつ 未満児 午前おやつ 未満児主食	ミロトースト ぎゅうにゅう(未100以200)	ココアむしケーキ ぎゅうにゅう(未100以200)	フルーツバフェ ぎゅうにゅう(未100以200)	ふかしいも かんパン ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎエハース ぎゅうにゅう(未100以200)			
12/29～1/3 年末年始 お休み	1/5(月) 手作り弁当日	<p>今年も残すところ1か月となりました。大人は年末に向けて忙しくなる頃ですが、子どもにとっては楽しい行事が盛りだくさんですね!クリスマス、年末年始と楽しく過ごせるよう、食事で栄養をつけて、おやつは時間と適量を心がけましょう。</p> <p>また、毎日の体調管理にも十分気を付けて過ごしましょう。</p> <p>来年もどうぞよろしくお願ひいたします。</p>			<p>メニュー紹介</p> <p>1)れんこんは、皮をむき薄くスライスしたら水にさらしてあく抜きをする。</p> <p>2)フライドにオリーブ油を入れてにんにくを軽く炒めてから、ベーコン、れんこんを入れて炒める。(ベーコンと一緒にいれて炒めてもよいが、色をきれいに仕上げたいときはオリーブ油はさっとゆでてから混ぜる)</p> <p>3)味付けをして完成。</p> <p>れんこんは、薄切りでシャキシャキ、厚切りでホクホク、すりおろすとまっちり・トロトロと、調理法により食感が変わって</p>			
昼食								
午後								

