



よていこんだて

令和元年度
末崎保育園

今月の目標 きちんと手洗い、うがいをしよう

曜日	月	火	水	木	金	土
日						4
予定						希望保育
未満児主食	<div data-bbox="219 299 562 579" data-label="Text"> <p>新年も安全でおいしい給食づくりを心掛けていきます。どうぞ、よろしくお願ひします。</p> </div> <div data-bbox="576 338 987 531" data-label="Text"> <p>ご飯のいらない日 8・10・15・18・22・29日 おにぎりを持ってくる日 11・25日</p> </div> <div data-bbox="1015 318 1522 579" data-label="Text"> <p>今月の予定平均栄養量 エネルギー 塩分量 以上児 437kcal(445) 1.7g(1.9) 未満児 514kcal(490) 1.4g(1.7) ()の数字は目標量です。</p> </div>					希望保育の方はお弁当、おやつ、飲み物を持ってきてください。
昼食						
おやつ						
日	6	7	8	9	10	11
予定			完全給食	避難訓練	完全給食 老人クラブとの交流会	おにぎりべんとうの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん		
昼食	・とうふのつつみやき ・ひじきソテー ・さつまいものみそしる ・くだもの	・まつかぜやき ・こうはくなます ・わかめのすましじる ・くだもの	・ピビンバどんぶり ・ちゅうかスープ ・くだもの	・さけのさいきょうやき ・ごもくいため ・さつまじる ・くだもの	・いなりずし ・ふとまき ・うどん ・くだもの ・ヤクルト	おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。
おやつ	ぎゅうにゅう ビスケット	むぎちや ななくさごはん	ぎゅうにゅう あずきむしパン	ぎゅうにゅう クッキー	むぎちや りんごタルト	
日	13	14	15	16	17	18
予定	成人の日		完全給食 誕生児参観			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	コーンスープ
昼食		・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・カレーライス ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや	・かじきのてりやき ・じゃがいものきんぴら ・なまあげのみそしる ・くだもの	・いりどうふ ・かぼちゃサラダ ・ごぼうのみそしる ・くだもの	・ジャムパン ・ぎゅうにゅう
おやつ	ぎゅうにゅう パナナケーキ	むぎちや おたのみデザート	のむヨーグルト だいがくいも	ぎゅうにゅう ポテトもち		
日	20	21	22	23	24	25
予定			完全給食	うめつこひろば		おにぎりべんとうの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・プレーンオムレツ ・だいこんのそぼろに ・しめじのすましじる ・くだもの	・とりのからあげ ・じゃがいものにも ・キャベツのみそしる ・くだもの	・セルフホットドッグ ・ポテトサラダ ・マカロニスープ ・くだもの	・さばのこうみやき ・やさしいため ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・さつまいもコロケ ・こんぶのにも ・もやしのみそしる ・ゼリー	おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。
おやつ	ぎゅうにゅう ポンデケーキ	むぎちや スイートポテト	むぎちや チーズおかかごはん	ぎゅうにゅう おこのみやきパン	のむヨーグルト ちゅうかむしパン	
日	27	28	29	30	31	
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・コロコロやさいの キッシュふう ・になます ・まいたけのみそしる ・くだもの	・ぶたにくの マーマレードいため ・ブロッコリーのツナあえ ・しめじのみそしる ・くだもの	・たきこみごはん ・すりみじる ・くだもの	・さけの とろとろポテトやき ・きりぼしだいこんの ケチャップに ・はくさいのみそしる ・くだもの	・かぼちゃひきにく フライ ・ちくぜんに ・こまつなのみそしる ・くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう きなこサンド	むぎちや こめこのバナナマフィン	むぎちや スープバグティ	ぎゅうにゅう りきゅうまんじゅう	ヨーグルト せんべい	

献立紹介



12月17日(火)

- ・とりにくのさっぱり
- ・しらあえふうサラダ
- ・じゃがいものみそしる
- ・くだもの(オレンジ)

☆白和え風サラダ(4人分)

- ・芽ひじき 3g
- ・砂糖 2g
- ・醤油 4g
- ・木綿豆腐 100g
- ・たまねぎ 10g
- ・ブロッコリー 80g
- ・にんじん 40g
- ・マヨネーズ 20g

1. ひじきは戻して、砂糖、醤油で煮て、冷ましておく。
2. 木綿豆腐は茹で、冷ましておく。
3. たまねぎはスライス、ブロッコリーは一口大、にんじんはいちよう切りにする。
4. 3を茹で、冷ましておく。
5. 2の豆腐をつぶし、1と4を混ぜ、マヨネーズで和える。



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。

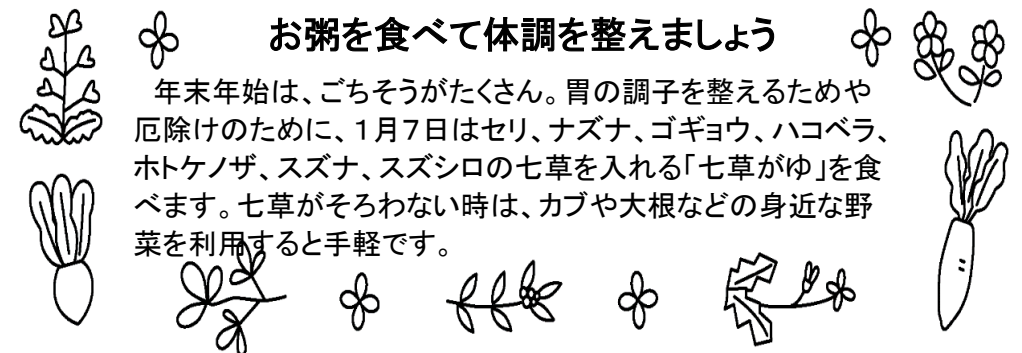
予防には、手洗い、うがい、流行っている時には人混みに近づかない等の予防が必要です。

また、個人の免疫力を高めること、そして日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない体で、元気にこの冬をのりきりましょう。



お粥を食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。七草がそろわない時は、カブや大根などの身近な野菜を利用すると手軽です。



※献立は都合により変更になる場合があります。