



黒森保育園 平成26年11月28日

鳥海山も白くなり、だんだんと雪がちらつく季節がやって来ましたね。体調を崩していませんか？市内の方ではインフルエンザが出ているようですが、黒森保育園の子どもたちは元気に活動していますよ！帰宅したらまず、手洗いやうがいを十分にして、体調管理に気をつけましょう。



さんま焼き



今年は天気も良く、外でさんまを焼くことができました！

炭の遠赤で、網で焼くさんまは良い匂いだったのでしょうかね
魚の苦手な子も、この日ばかりは『いいにお〜い！
美味しそう♪』と言ってくれました。オープンで焼くのも
もちろん美味しいのですが、外で焼いて食べるのはまた
格別のようにでした。みんな骨を上手に取って、食べてくれ
ました。網に身がくっついてしまわないか心配でしたが
さんまに付いている水分を拭き取ってから網にのせたので
きれいに焼く事ができました！来年もまた、出来ると良いな
と思っています。写真は、ホームページにも載せていますよ☆



12月の献立表



1	月	さばのみそ焼き 三色和え みかん なめこ汁		牛乳 焼ドーナツ	E:336 P:17.0 F:12.3 塩分:2.1
2	火	親子煮 華風和え ラ・フランス チンゲン菜のみそ汁	※	牛乳 チヂミ	E:384 P:23.5 F:15.3 塩分:3.0
3	水	★ お楽しみ献立 (けい先生が考えてくれます♪)		牛乳 菓子	E: P: F: 塩分:
4	木	米粉と豆乳のシチュー ごま和え バナナ 味付のり	※	牛乳 さつまパイ	E:494 P:16.7 F:19.7 塩分:1.8
5	金	◎ チキンカツ パスタサラダ りんご 小松菜のみそ汁	※	牛乳 五平餅	E:493 P:23.0 F:19.4 塩分:2.1
6	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:405 P:14.5 F:17.1 塩分:1.7
8	月	豚肉と根菜の味噌煮 シューマイ りんご すまし汁		牛乳 菓子	E:340 P:18.5 F:12.6 塩分:2.4
9	火	カレイの唐揚げ 大根サラダ 黒豆 ゼリー 納豆汁		牛乳 菓子	E:464 P:24.2 F:18.1 塩分:2.7
10	水	ウインナーの変みそ和え おかか和え りんご みそ汁	※	牛乳 ジャムサンド	E:527 P:20.2 F:26.6 塩分:2.9
11	木	ブリの照り焼き 切干大根サラダ みかん うどん汁		牛乳 菓子	E:522 P:23.9 F:19.2 塩分:3.1
12	金	麻婆豆腐 わかめとツナの和え物 りんご みそ汁		ジョア 菓子	E:343 P:22.7 F:10.5 塩分:2.6
13	土	コーンシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	E:335 P:12.3 F:9.2 塩分:2.1
15	月	赤魚の甘辛揚げ ブロッコリーサラダ 二色納豆 りんご みそ汁	※	牛乳 黄粉蒸しパン	E:515 P:24.1 F:21.6 塩分:2.7
16	火	豚肉のケッチャップ煮 ポテトサラダ バナナ みそ汁		苺ヨーグルト 昆布	E:375 P:17.7 F:15.2 塩分:2.1
17	水	ブラウンシチュー 白菜サラダ りんご 牛乳	※	牛乳 ゆかりにぎり	E:546 P:20.3 F:24.1 塩分:2.9
18	木	◎ 酢豚 中華風和え みかん 中華スープ		牛乳 菓子	E:331 P:16.0 F:15.3 塩分:2.1
19	金	みそおでん チンゲン菜の和え物 みかん ゆかり		牛乳 菓子	E:316 P:17.6 F:11.2 塩分:3.6
20	土	クリスマスお楽しみ会 (クリスマスケーキ)			E: P: F: 塩分:
22	月	サーモン焼き きゅうりなます ゆずゼリー 肉団子汁	※	麦茶 冬至南瓜	E:248 P:16.5 F:2.9 塩分:1.4
24	水	クリスマスハンバーグ パスタサラダ みかん コンソメスープ		バニラアイス	E:569 P:17.5 F:32.8 塩分:1.4
25	木	アジフライ 三色ごま和え りんご 沢煮碗		牛乳 菓子	E:396 P:22.2 F:16.4 塩分:1.6
26	金	★ 五目ラーメン プリン・ア・ラ・モード		麦茶 シュークリーム	E:620 P:29.5 F:21.1 塩分:5.4
27	土	豚丼風 バナナ 牛乳		ジュース 菓子	E:290 P:12.1 F:13.8 塩分:0.5

◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。

※印は手作りおやつです。◎印はカミカミデーです。噛むこと（音・歯ざわり）を楽しみながら食べます。

◆ 3 (水) けい先生が考えてくれるお楽しみ献立です。子ども達が見ても喜ぶメニューを考えてくれています。

◆26（金）12月生まれのお誕生会です。大きくなったことをみんなでお祝いします★

◆12/28（日）～1/4（日）までお休みとなります。

1/5（月）からは普通保育が始まり、給食もあります。元気にまた登園してくださいね！！

