



こんだてひょう

令和6年度 蛸ノ浦保育園


	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
		1日	2日	3日	4日	5日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食		もやしのあんかけスープ タラの西京焼き 納豆和え フルーツ	みそ汁 揚げギョーザ 春雨サラダ フルーツ	すり身汁 ハムエッグ マカロニサラダ フルーツ	ワンタンスープ つくね煮 わかめときゅうりの酢の物 フルーツ	スパゲッティ 牛乳
15時		フライドポテト 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 マーボー豆腐 バンバンジー フルーツ	けんちん汁 ハムピカタ もやし炒め フルーツ	みそ汁 春巻き キャベツと竹輪の和え物 フルーツ	筍とわかめのスープ 赤魚の煮付け ほうれん草サラダ フルーツ	春雨スープ 炒り卵のミートソースかけ さつまいもの甘煮 フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットドッグ 牛乳	クッキー 牛乳	ビスケット 牛乳	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	スポーツの日	クリームシチュー ゆで卵 フロッキー フルーツ	みそ汁 ソーセージフライ サラダ フルーツ	ポトフ だし巻き卵 かにかまナムル フルーツ	にら玉汁 鶏肉のみそ焼き ポテトサラダ フルーツ	おにぎり スープ
15時		せんべい 牛乳	ワッフル 牛乳	ふかし芋 牛乳	ビスケット 牛乳	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	なめこ汁 ハムエッグ きんぴら人参 フルーツ	むらこスープ 豚バラ大根 きゅうりもみ フルーツ	みそ汁 鶏肉のから揚げ フロッキーの和え物 フルーツ	クッキング& 誕生会	きのこ野菜のスープ すき焼き風煮 味付けのり フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	ヨーグルト	かりかりピザ 牛乳	ケーキ ジュース	ビスケット 牛乳	
	28日	29日	30日	31日		
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳		
昼食	わかめスープ さばの味噌煮 ビーフンソテー フルーツ	スープヌードル 焼肉 野菜炒め フルーツ	みそ汁 揚げ出し豆腐 ひじきサラダ フルーツ	芋の子汁 ウインナーソテー スパゲッティサラダ フルーツ		
15時	せんべい 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	クッキー 牛乳	バウンドケーキ 牛乳		

☆お弁当のいない日・・・ 24日(木曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。

寒暖の差に注意



季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養バランスの整った食事と睡眠を充分にとって、体調管理を心がけましょう。また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。

子どもと一緒に 食べもののクイズ

Q 「おかき」と「せんべい」の違いは？

①原料 ②大きさ ③形

A 正解は①。おかきには粘り気のあるもち米が、せんべいには粘り気の少ないうるち米が使われています。おかきはふくらみやすく、せんべいはふくらみにくいという特性もあります。

