

## 12月の行事予定

2日(火) 避難訓練 不審者対応(雨天決行)  
 4日(木) 5歳児 公開保育  
 9日(火) チーバくんと遊ぼう  
 11日(木) 交通安全教室(けやき組)  
 12日(金) 交通安全教室(そら組)  
 18日(木) 歯科検診 9:00～  
 中央小学校見学(5歳児)  
 19日(金) 0,1歳児 公開保育  
 23日(火) クリスマス会  
 25日(木) おみがわこども園地域交流会  
 (5歳児)

## コスモスポーツクラブ(4・5歳児)

3日(水) 10日(水)  
 17日(水)

※24日はお休みです。

年末年始休業 12/29(月)～1/4(日)

◎着替えボックスはお持ち帰りいただき、年明けに持ってきて下さい。

なまへの記入をお願いします。

※1号認定児冬休み 12月24日(水)～1月5日(月)

2・3号認定児 12月29日(月)～1月4日(日)

## 12月の身体測定

1日(月)	けやき	2日(火)	そら
4日(木)	さくら	5日(金)	つき
8日(月)	かえで	15日(月)	ほし
16日(火)	もも	19日(金)	ゆき
24日(水)	にじ	22日(月)	いちご
25日(木)	ゆめ		

※18日歯科検診9:00  
 なるべく休まず登園し、  
 検診を受けていただきます  
 ようお願いいたします。

## 12月の献立予定表

清水こども園

日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)
								(0歳未満児分)
1	月	バナナ	ご飯、玉ねぎのみそ汁 からあげ、ツナ入り豆腐サラダ	牛乳 お好み焼き	588 (508)	24.9 (19.5)	23.2 (17.6)	1.7 (1.2)
2	火	チーズ	ナポリタンスパゲティ、たまごスープ ブロッコリーのおかかマヨ和え、バナナ	牛乳 ミニクリームパン	530 (493)	16.1 (15.9)	16.9 (18.0)	1.8 (1.7)
3	水	野菜ジュース	ご飯、キャベツとえのきのみそ汁 豆腐揚げ団子の甘辛煮、さつまいもサラダ	ヨーグルト クラッカー	630 (519)	20.0 (16.2)	24.0 (17.7)	1.7 (1.3)
4	木	せんべい	きつねご飯、豆腐と長ねぎのみそ汁 カジキのバターソテー、野菜のおかか和え	牛乳 焼きプリンタルト	589 (530)	25.7 (19.8)	26.3 (23.9)	1.6 (1.3)
5	金	ふかし芋	親子丼、酢の物、りんご	ジョア(マスカット) ビスケット	621 (560)	22.5 (18.6)	16.6 (13.2)	1.7 (1.3)
6	土							
7	日							
8	月	ふかし芋芋	ご飯、じゃがいものみそ汁 焼き肉、小松菜のサラダ	牛乳 蒸しパン	574 (493)	17.9 (14.4)	21.4 (15.5)	1.8 (1.2)
9	火	ビスケット	カレーライス、ブロッコリーと卵のサラダ、オレンジ	牛乳 コーンフレーク	592 (554)	18.9 (16.0)	23.5 (21.5)	1.8 (1.4)
10	水	野菜ジュース	ご飯、野菜のみそ汁、 さわらの竜田揚げ、切り干し大根の煮物	牛乳 焼きいも	560 (517)	20.4 (16.2)	14.7 (11.9)	1.9 (1.3)
11	木	牛乳	食パン、ポークビーンズ、かわいいサラダ、バナナ	麦茶 中華おこわ	533 (462)	15.8 (14.6)	14.0 (14.0)	2.7 (1.8)
12	金	チーズ	納豆ご飯、鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の磯辺和え、スティックゼリー	ヤクルト ラスク	530 (456)	17.6 (15.8)	13.6 (13.7)	1.7 (1.3)
13	土							
14	日							
15	月	ふかし芋	ご飯、麻婆豆腐、中華風サラダ、みかん	牛乳 ウインナーパイ	521 (465)	17.3 (14.6)	18.3 (14.4)	1.7 (1.3)
16	火	せんべい	ご飯、たまご玉ねぎのみそ汁 チーズ入りはんぺんフライ、もやしと青菜のゴマ和え	ゼリー ウエハース	530 (457)	14.3 (10.8)	15.5 (12.9)	1.8 (1.3)
17	水	牛乳	しょうゆラーメン、蒸し餃子、バナナ	麦茶 塩昆布ご飯	429 (391)	10.7 (11.3)	10.1 (10.5)	2.8 (2.1)
18	木	バナナ	しらすご飯、白菜のみそ汁 シーチキンオムレツ、鶏ごぼう	牛乳 プチ肉まん	554 (479)	23.4 (18.8)	19.2 (15.5)	1.7 (1.2)
19	金	野菜ジュース	ハヤシライス、わかめサラダ、りんご	牛乳 ジャムサンド	584 (518)	18.7 (15.5)	20.8 (17.0)	2.1 (1.7)
20	土							
21	日							
22	月	ビスケット	ご飯、すいとん、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮	牛乳 きなこ揚げパン	641 (561)	24.1 (18.8)	23.0 (20.6)	1.7 (1.1)
23	火	バナナ	ご飯、キャベツのスープ、ハンバーグ、ポテトサラダ	りんごジュース クリスマスケーキ	666 (598)	19.7 (15.7)	25.3 (20.9)	1.5 (1.2)
24	水	野菜ジュース	ご飯、ほうれん草と油揚げのみそ汁 ささみのごま揚げ、炒り豆腐	みかん ビスケット	632 (543)	29.5 (21.7)	22.1 (17.3)	1.7 (1.2)
25	木	せんべい	わかめご飯、すき焼き風煮 蒸ししゅうまい、プチダノン	牛乳 マドレーヌ	633 (552)	19.7 (16.9)	23.2 (18.6)	1.5 (1.3)
26	金	チーズ	ご飯、トマトと卵のスープ タンドリーチキン、ゴマネーズサラダ	牛乳 せんべい	535 (487)	20.1 (18.9)	22.8 (21.7)	1.4 (1.6)
27	土							
28	日							
29	月							
30	火							
31	水							

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。

※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。