



今月の目標
バランスよく
何でも食べよう



きゅうしょくだより

2023年12月
東広島市立
風早保育所



☆22日(金)は誕生会です。
ごはんはいりません。
箸だけ持ってきてください。

☆22日(金)のクッキングは
ケーキのトッピングをしま
す。エプロン等はいりませ
ん。

☆19日(火)の野菜炒めは高
知県の特産物の野菜を使
います。ならえは徳島県の郷土
料理です。

日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
1	きん	とりにくとやさいのおーろら こーんくりーみーすーぶ りんご	くらっかーじゃむ	ふる一つぼんち
2	ど	ちゅうかどんぶり だいこんときゃべつのごますあえ ばなな	くっきー	せんべい
4	げつ	とうふのまさごあげ だんごさんこじる みかん	こーんふれーく	ぱいんちーずくらっかー
5	か	さけのちゃんちゃんやきふう かぼちゃさらだ ばなな	びすけっと	はっしゅどぼてと
6	すい	はなやさいかれー れんこんのあえもの りんご	せんべい	いちごぜりー
7	もく	ちーずはんぱーぐ こーるすろーさらだ いちご	よーぐると	こーんすーぶ ふらんすぱん
8	きん	おでんふうに おかかあえ ばなな	ぼーろ	ぱんけーき
9	ど	つなととまとのすばげていー ませどあんさらだ みかん	うえはーす	くっきー
11	げつ	こうやどうふのあげに はるさめのすのもの りんご	くっきー	ふる一つぱん
12	か	さばのおろしに さといものみそしる ばなな	びすけっと	たきこみかれーおにぎり
13	すい	らーめん かいそうさらだ ぱいんかん	せんべい	ふる一つよーぐると
14	もく	おやこどん ひじきのいために りんご	くらっかーさんど	くずもち
15	きん	ふゆやさいしちゆー きゃべつとりんごのさらだ みかん	うえはーす	ぷりん
16	ど	とうふとぶたにくのいために だいこんなます ばなな	ぼーろ	びすけっと
18	げつ	さといものうまに きゃべつのすのもの みかん	くっきー	あつぷるけーき
19	か	やさしいため ならえ りんご	よーぐると	だいがくいも
20	すい	かれーうどん ぼてとさらだ いちご	せんべい	ほっとここあ どーなつ
21	もく	いしかりなべ ひじきのごままよあえ みかん	くらっかー	すこーん
22	きん	たんじょうかいおたのしみめにゅー	びすけっと	けーきくっきんぐ
23	ど	ごもくびーふん とまとすーぶ ばなな	ぼーろ	せんべい
25	げつ	とりにくのとまとに まっしゅぼてと つなさらだ いちご	くっきー	くりすますぜりー
26	か	たんたんどん しろあえ りんご	びすけっと	あおのりぼてと
27	すい	はやしらいす かぶのどれっしんぐあえ ぱいんかん	くらっかー	おにぎり
28	もく	としこしうどん かきあげ ももかん	ぼーろ	どーなつ

3歳以上児 エネルギー 572kcal
タンパク質 21.7g
3才未満児 エネルギー 539kcal
タンパク質 20.7g