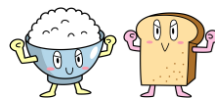




12月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
1	月	卵ボーロ 麦茶	ご飯 焼きさばのカレーあんかけ みかんサラダ すまし汁 (豆腐・だいこん) バナナ	スイートポテト 牛乳
2	水	小魚チップス 麦茶	ご飯 豚肉と昆布の炒め煮 蒸し野菜 豆乳コーン汁 (はくさい) りんご	蒸しパン (豆乳) 牛乳
3	木	ドリンクヨーグルト	パン 白身魚のカリカリフライ 野菜のおかか和え チキン スープ (じゃがいも) みかん	おにぎり (さけ・ごま) 牛乳
4	金	ミニパン 麦茶	ご飯 豆腐のえび風味焼き れんこんのマリネ みそ汁 (かぼ ちゃ・ねぎ) キウイフルーツ	バナナパン (豆乳) 牛乳
5	土	せんべい 麦茶	チャーハン (ツナ・ひじき) たまごスープ (はるさめ) りんご	バウムクーヘン 牛乳
7	月	チーズ 麦茶	中華丼 豆腐スープ (わかめ) みかん	チヂミ (豆腐・小松菜) 牛乳
8	火	クッキー 麦茶	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース 焼きかぼちゃ 押し麦の スープ (鶏・キャベツ) りんご	フルーツのゼリーがけ 牛乳
9	水	ウエハース 麦茶	ご飯 ふりかけ・じゃこ (ねぎ) 肉団子と野菜のホクホク煮 さつま芋のレモン煮 みそ汁 (納豆・なす) キウイフルーツ	豆乳ゼリー (小倉) 牛乳
10	木	ビスケット 麦茶	パン さけのサラダ焼き ごぼうとコーンのサラダ キャロ ットスープ みかん	おにぎり (ビーンズ) 牛乳
11	金	小魚チップス 麦茶	ご飯 厚揚げの炒め物 小松菜のしらすサラダ (キャベツ) じゃがいもの中華スープ キウイフルーツ	蒸しパン (バナナ) 牛乳
12	土	卵ボーロ 麦茶	とん汁うどん 厚焼き卵 りんご	あんぱん 牛乳
14	月	ミニパン 麦茶	さけとひじきの混ぜごはん 磯辺さつまいも 豆腐旨煮椀 (は くさい) みかん	蒸しパン (かぼちゃ) 牛乳
15	火	ドリンクヨーグルト	豆腐みそ汁 (こまつな・ねぎ) ご飯 肉じゃが (豚肉) 蒸 し野菜のサラダ りんご	フレンチトースト 牛乳
16	水	チーズ 麦茶	ご飯 白身魚の香り蒸し 卵の花 (人参・鶏ひき肉) みそ汁 (大根・玉葱) バナナ	フライドポテト 牛乳
17	木	せんべい 麦茶	パン レパールの胡麻ソースからめ きゅうりの酢の物 豆乳 汁 (野菜) りんご	チャーハン (しらす・ひじき) 牛乳
18	金	ウエハース 麦茶	ハリハリわかめご飯 マーボー豆腐 もやしとほうれん草の ごま和え キウイフルーツ	キャロットゼリー (寒天) 牛乳
19	土	せんべい 麦茶	豚肉の甘みそ丼 豆腐すまし汁 (青菜・わかめ) みかん	クリームパン 牛乳
21	月	ビスケット 麦茶	ご飯 たらこの磯辺焼き 切干大根の旨煮 かぼちゃ汁 りんご	お好み焼き 牛乳
22	火	ミニパン 麦茶	鶏肉と小松菜のクリームライス ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ (キャベツ) バナナ	おやき (ツナ) 牛乳
23	水	卵ボーロ 麦茶	ご飯 ふりかけ・ひじき (しそ) 豚肉のすき焼き風煮物 (豆腐) もやしのごま酢あえ キウイフルーツ	トースト (じゃこ) 牛乳
24	木	小魚チップス 麦茶	パン クリスマス・トナカイバーグ マッシュポテト 野菜 スープ (キャベツ・たまねぎ) キウイフルーツ りんご	ヨーグルトチーズケーキ 牛乳
25	金	ミニパン 麦茶	ご飯 みそ汁 (さつまいも・ねぎ) さわらの五目とろみ煮 きゅうりのゆかりあえ みかん	菜飯おにぎり (しらす) 牛乳
26	土	せんべい 麦茶	ミートスパゲティ 野菜スープ (ほうれん草) りんご	マドレーヌ 牛乳
28	月	チーズ 麦茶	うまみ豆ごはん さけの塩焼き 白菜とほうれん草の塩ごま 和え 五目汁 (さといも・だいこん) バナナ	蒸しパン・和風やさしい 牛乳

子どもの食べる意欲を育てよう!

1・子どもが集中できる環境をつくる

この時期の子どもは、気になることがあれば、すぐに食事から気がそれて、食べる意欲が低下してしまいます。環境を整えて、食事に集中させてあげることが大切です。

2・気持ちを切り替えるルーティーンをつくる

子どもは、言葉を理解して、行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化して、食事に向かう習慣を身につけさせるのが効果的です。

3・初めてのものは、食べ慣れた味・器で提供する

子どもには、「初めてのものを避ける」という、防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2~6歳でピークに達します。子どもが少しでも安心できるように工夫して、食べる意欲を引きだしましょう。

★効果的な食育

- ①見る・触れる機会を増やす
- ②おいしく食べる姿を見せる
- ③楽しい記憶と結びつける



※献立は変更になる場合があります。

今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
507Kcal	18.5g
脂質	食塩相当量
15.6g	1.4g



