



あつという間に今年も残り1か月となりました。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪それぞれの行事にまつわる食についての由来を子どもたちに伝えながら楽しみたいですね。寒さも本格的になりますので、体調を崩さないように「手洗い・うがい」と「バランスの良い食事」で元気に新年を迎えましょう！

令和3年12月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	水	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 きゃべつのサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	じゃこ大豆 ココア
2	木	発芽玄米ごはん	鶏のごま照り焼き コールスロー 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	スイートポテト 牛乳
3	金	炒り玄米ごはん	鮭のあけぼの焼き 切干大根と糸昆布の煮物 さつまいのみそ汁 果物(みかん)	お菓子	チーズまんじゅう 牛乳
4	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ ほうれん草納豆和え 大根のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	りんごゼリー
6	月	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん 竹輪の磯辺マヨ焼き 果物(オレンジ)	ロールパン	バナナマフィン スキムミルク
7	火	発芽玄米ごはん きなこもち	豚汁 きゅうりの浅漬け 果物(みかん)	お菓子	きなこ団子 野菜チップス 牛乳
8	水	炒り玄米ごはん	豚肉の生姜焼き インディアンサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	チーズスコーン 牛乳
9	木	発芽玄米ごはん	ほうれん草のキッシュ 和風サラダ かいわれのみそ汁 果物(りんご)	食べるいりこ	かぐや姫 スキムミルク
10	金	炒り玄米ごはん	鮭のフライ マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(みかん)	バナナ	ごまごま豆腐パン 牛乳
11	土	発芽玄米ごはん	鶏と里芋のココロ煮 きゃべつの昆布和え すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ヨーグルト和え
13	月	ロールパン	かぼちゃの卵グラタン レタスサラダ わかめスープ 果物(オレンジ)	パン缶	ロックビスケット スキムミルク
14	火	さつまいごごはん (発芽玄米)	鶏のカレー揚げ 白菜とりんごのサラダ ウィンナーの春雨スープ 果物(みかん) 《お誕生日会行事食》	お菓子	人参ブリッツ 牛乳
15	水	炒り玄米ごはん	白身魚のごまみそ焼き ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	のり塩バター芋もち 牛乳
16	木	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き 南瓜のごまサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
17	金	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と竹輪のお浸し さつまいのみそ汁 果物(みかん)	バナナ	ごま団子 スキムミルク
18	土	発芽玄米ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	ホワイトボンチ
20	月	発芽玄米ごはん	鶏の塩こうじ焼き 切干大根ときゅうりのごま和え すり身のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	みたらし団子 スキムミルク
21	火	ピラフ (発芽玄米)	ミートローフ ポテトツリー コンソープ 果物(オレンジ) 《クリスマス会行事食》	食べるいりこ	いちごのサンタケーキ 牛乳
22	水	炒り玄米ごはん	西京焼き 南瓜の煮物 高野豆腐のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	ラスク 牛乳
23	木	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ ツナもやしサラダ かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	コーンスコーン 牛乳
24	金	おにぎり (発芽玄米)	野菜ラーメン きゅうりとわかめの酢の物 果物(りんご)	ロールパン	バナナドーナツ スキムミルク
25	土	発芽玄米ごはん	鮭のムニエル ほうれん草ごま和え 里芋のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	ふかし芋 スキムミルク
27	月	チキンカレー (発芽玄米)	スパサラ 豆腐ときのこのスープ 果物(バナナ)	みかん缶	ミニアメリカンドッグ 牛乳
28	火	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ 春雨の酢の物 ほうれん草のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	ボンデ・ケイジョ スキムミルク

食育だより

⚠️ 脂質・炭水化物の摂り過ぎに注意 ⚠️

クリスマスは、フライドチキンやポテト、ピザ、ケーキ！大晦日は、年越しそば！お正月は、雑煮におせち料理！と、脂質と炭水化物の過剰摂取が予想されます。1年に1度の特別な日ではありますが、腹八分に控え、砂糖を多く使うもの、素材に脂が多いものに注意しましょう！

ポテト	フライドチキン	ピザ	ケーキ	天ぷらそば	雑煮	おせち
Sサイズ 186kcal	1本 200kcal	M 1/8カット 142kcal	1カット 413kcal	ゆで170g 321kcal	鶏肉入 すまし 208kcal	1人前(16品) 1521kcal

絵本で食育 おすすめの絵本



「おなかのこびと」

ほくのおなかの中には、ちいさなこびとが住んでいます。ほくが食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、寝ながら食べたりして、お行儀よく食べないと...。注意してもなかなか子どもたちはピンときてくれないもの。この絵本では、ちいさいこびとがわかりやすく教えてくれます。なんでおなかで痛くなるんだろー？おなかの中ってどうなっているの？そんな疑問に答えてくれます。こびとは、おなかの中でみんなと同じものを食べていて、みんながちゃんと噛み切れなかった大きい食べ物を小さくしたり、みんなのために一生懸命働いてくれています。体の中に自分そっくりのちいさなこびとがいて、そのこびとが食べ物を消化するのに働いてくれているというお話です。また、おなかあさん達の気持ちがぎゅっ!!と詰まった、楽しく伝える食育絵本で、夢のある可愛いお話です！

