



12月給食だより



令和3年度12月
かまいしこども園

寒さを吹き飛ばす冬の食事

寒い冬を元気に乗り越えられるように食事の面で取り入れたいポイントです。

タンパク質をしっかりと

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ってくれます。



脂質を上手に摂取

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを作り出し、体を温めてくれます。(油1gで9kcal) ただし、摂りすぎには注意しましょう。



毎日摂りたいビタミン



風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してくるといわれています。ほうれん草や小松菜・人参などに含まれているビタミンAは喉や鼻の粘膜を強くしてくれます。また、みかんなどに含まれるビタミンCは身体の抵抗力を高めてくれます。果物だけでなく野菜やイモ類にも多く含まれています。



手づかみ食べを大切に



離乳食が進むと、赤ちゃんは手づかみで食べたがります。手づかみ食べは、食べ物を目で見る→手でつかむ→口に運ぶという、目・手・口の協調運動になります。また、赤ちゃんは手づかみ食べを通して食べ物の固さや温度を確かめたり、どれぐらいの力で握ればよいか、どれぐらいの量を口に入れば良いかなど、様々な事を学び取って いきます。顔や手、服やテーブルが汚れるため、手づかみ食べを敬遠する保護者の方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし手づかみ食べは赤ちゃんにとっての自分で食べる事への第一歩でもありますので、赤ちゃんの気持ちを大切にしてお向き合っていくと良いと思います。大きめのエプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷いておくと、後片付けが楽になるのでおすすめです。

冬至にかぼちゃ



冬至とは1年の中で昼の時間が一番短く夜が長い日を言います。この日を境に日ごとに日照時間が長くなっていきます。昔の人の知恵で、冬は野菜が少ないことからカロテンやビタミンを多く含み、長期保存のきくかぼちゃを食べてビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給や無病息災を願う風習があったようです。

また、冬至に「ん」のつく食べ物(だいこん・こんにゃく・にんじん・こんぶ・ぎんなん・みかんなど)を食べると幸運になるといいうい伝えもあります。今年の冬至は12月22日ですので、園の献立に“南瓜煮とみかん”を取り入れました。

カボチャのサラダ

材料(子ども1人分)
かぼちゃ (30g)
枝豆 (10g)
人参 (8g)
こんぶだし (10cc)



12月22日です

- ①かぼちゃ、人参は5mm~1cm角の食べやすい大きさにサイコロ切りにする。枝豆は茹でてさやから豆を出し薄皮をむいてみじん切りにしておく。(冷凍のむいてある枝豆でもOK)かぼちゃ、人参を茹でる。
- ②の材料をあえ、だし汁で伸ばしてできあがりです。



12月予定献立表(0歳児(9~12か月))



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1水	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 スティック食パン、肉団子あんかけ キャベツ煮、マッシュポテト オニオンスープ、みかん	食パン じゃがいも 片栗粉	豚挽き肉	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、みかん	麦茶 国フルーツポンチ
2木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 刻みトマト、たまねぎの煮物 豆腐のスープ、煮りご	米、じゃがいも	鶏肉 絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー はくさい、トマト、りんご	麦茶 国バナナヨーグルト
3金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらのおろし煮 ブロッコリー、こまつな煮びたし なすのすまし汁、オレンジ	米	たら	だいこん、なす、こまつな ブロッコリー、オレンジ	麦茶 国豆腐のお焼き
4土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 キャベツの煮浸し、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、バナナ	麦茶 国ゆかり粥
6月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ブロッコリー、ほうれんそう煮びたし 豆腐のすまし汁、もも缶	米	さけ、木綿豆腐	ごぼう、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、ブロッコリー、もも缶	麦茶 ビスケット
7火	麦茶 ウエハース	お弁当の日			麦茶 ヨーグルト	
8水	麦茶 ビスケット	コッペパン、鶏肉とキャベツ煮 たまねぎの煮物、ブロッコリー はくさいスープ、煮りご	コッペパン じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、はくさい、りんご	麦茶 国醤油おにぎり
9木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 野菜のそぼろ煮、刻みトマト だいこんのすまし汁、みかん	米 片栗粉	豆腐、豚肉 豚ひき肉	トマト、はくさい、たまねぎ だいこん、にんじん、こまつな みかん	麦茶 国さつまいも茶巾
10金	麦茶 ウエハース	【クリスマスキャロル】 お粥(軟飯)、チキンポトフ風煮物 ブロッコリー、はくさいスープ、バナナ	米、じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー はくさい、バナナ	麦茶 国ココロ ホットケーキ
11土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうの煮浸し さつまいも煮、みかん缶	うどん さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、みかん缶	麦茶 国ゆかり粥
13月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉じゃが 切干しだいこん煮、刻みトマト はくさいのすまし汁、煮りご	米、じゃがいも 片栗粉	豚肉、しらす干し 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、トマト、りんご	麦茶 国人参シパン
14火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらのほぐし煮 はくさいの煮びたし、ブロッコリー たまねぎのスープ、オレンジ	米	絹ごし豆腐 たら、豆乳 鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、オレンジ	麦茶 国スティック食パン
15水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子 にんじんの甘煮、こまつな煮浸し はくさいのすまし汁、もも缶	米、片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、もも缶	麦茶 国さつま芋の茶巾
16木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 豆腐の野菜あんかけ、じゃがいもの煮物 かぶのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	さけ、木綿豆腐	はくさい、こまつな、にんじん かぶ、バナナ	麦茶 国野菜お焼き
17金	麦茶 ウエハース	【クリスマスお楽しみ会】 にんじん粥、ハンバーグ ブロッコリー、マカロニと野菜煮 かぼちゃのスープ、みかん	米 マカロニ	豚ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ にんじん、ブロッコリー、みかん	麦茶 国フルーツ ヨーグルト
18土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、こまつなの煮浸し さつまいも煮、煮りご	うどん さつまいも	鶏もも肉	こまつな、にんじん、だいこん りんご	麦茶 国ゆかり粥
20月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚ヒシの柔らか煮 ブロッコリー、はくさいの煮びたし 豆腐となすのすまし汁、バナナ	米	豚ヒシ肉 木綿豆腐	はくさい、なす、もやし、にんじん ブロッコリー、バナナ	麦茶 スティック食パン
21火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ煮、なすの煮浸し はくさいのスープ、もも缶	米 片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐	にんじん、はくさい、こまつな なす、かぼちゃ、もも缶	麦茶 国豆腐お焼き
22水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらのあんかけ煮 かぼちゃのサラダ、キャベツ煮びたし オニオンスープ、みかん	米、じゃがいも 片栗粉	たら 豚肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、キャベツ、みかん	麦茶 国野菜蒸しパン
23木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉の香味焼き かぶの煮物、ほうれんそうの煮びたし にんじんすまし汁、煮りご	米	豚肉	ほうれんそう、にんじん、かぶ もやし、えだまめ、りんご	麦茶 国コッペパン
24金	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、ポトフ風煮物 キャベツあえ、ブロッコリー たまねぎスープ、オレンジ	コッペパン じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、オレンジ	麦茶 国フルーツ カクテル
25土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツ煮びたし 刻みトマト、バナナ	うどん	鶏肉	キャベツ、にんじん、トマト たまねぎ、バナナ	麦茶 いちご ココロ食パン
27月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 にんじんとだいこんの煮物、豆腐の煮物 鶏肉のすまし汁、煮りご	米	さけ、木綿豆腐 鶏肉	だいこん、にんじん、ごぼう はくさい、りんご	麦茶 国ホットケーキ
28火	麦茶 ウエハース	にんじん粥(軟飯)、こまつな煮びたし たまねぎとにんじん煮、年越しうどん みかん缶	うどん	鶏肉	にんじん、たまねぎ、こまつな だいこん、ごぼう、みかん缶	麦茶 国ヨーグルト
29水	年末休み					
30木	年末休み					
31金	年末休み					