



12月給食だより



令和4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)



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き、向き合っていると良いと思います。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・こんにぶ・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“かぼちゃのサラダ”と“みかん”を取り入れました。

かぼちゃのサラダ

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 木	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじん粥(軟飯)、たららのあんかけ煮 かぼちゃのマッシュ、キャベツ煮 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 団りんご ホットケーキ
2 金	麦茶 ウエハース	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、煮りんご	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、りんご	麦茶 スティック食パン
3 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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 団ゆかり粥
5 月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 五目納豆、ブロッコリー はくさいのすまし汁、バナナ	米	さけ、豚ひき肉 ひきわり納豆 木綿豆腐	にんじん、ほうれんそう、はくさい たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	麦茶 団さつまいも茶巾
6 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のあんかけ煮 じゃがいもの煮物、豆腐とにんじん煮 だいこんのすまし汁、もも缶	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	もやし、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、もも缶	麦茶 ヨーグルト
7 水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鮭のほぐし煮 豆腐の野菜あんかけ、かぼちゃ煮 はくさいのスープ、みかん缶	米 片栗粉	さけ、鶏肉 木綿豆腐	にんじん、はくさい、こまつな なす、かぼちゃ、みかん缶	麦茶 団豆腐お焼き
8 木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚ヒレの柔らか煮 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	豚ヒレ肉 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 ビスケット
9 金	麦茶 お子様せんべい	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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 団ココロ ホットケーキ
10 土	クリスマスキャロル					
12 月	麦茶 お子様せんべい	コッパン、さけとキャベツ煮 たまねぎの煮物、ブロッコリー はくさいスープ、煮りんご	コッパン じゃがいも	さけ	たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、はくさい、りんご	麦茶 団野菜おやき
13 火	麦茶 ビスケット	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、みかん	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、みかん	麦茶 団人参蒸しパン
14 水	麦茶 ウエハース	お弁当の日				麦茶 スティック食パン
15 木	麦茶 お子様せんべい	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 団チーズリゾット
16 金	麦茶 ビスケット	コッパン、肉団子 たまねぎとにんじん煮、キャベツの煮びたし トマトのスープ、オレンジ	コッパン じゃがいも	豚挽き肉 鶏ささみ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、トマト、オレンジ	麦茶 団ホットケーキ
17 土	麦茶 ウエハース	野菜煮込みうどん、はくさいの煮物 さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 団さけ粥
19 月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たららの煮物 ほうれんそうの煮物、刻みトマト さつまいものすまし汁、煮りんご	米、さつまいも 片栗粉	木綿豆腐 たら	だいこん、はくさい、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、トマト りんご	麦茶 団バナナヨーグルト
20 火	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 団ホットケーキ
21 水	麦茶 お子様せんべい	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 にんじんのすまし汁、煮りんご	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 団コッパン
22 木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららのあんかけ煮 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 団野菜蒸しパン
23 金	麦茶 ウエハース	コッパン、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、もも缶	コッパン 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、もも缶	麦茶 団フルーツ カクテル
24 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 団イチゴヨーグルト
26 月	麦茶 ビスケット	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、煮りんご	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 団スティック食パン
27 火	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、バナナ	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 バナナ	麦茶 団かぼちゃの茶巾
28 水	麦茶 ウエハース	にんじん粥(軟飯)、こまつな煮びたし 鶏肉のほぐし煮、トマト、年越しうどん みかん缶	米、うどん	鶏肉	にんじん、たまねぎ、こまつな だいこん、ごぼう、トマト、みかん缶	麦茶 ヨーグルト
29 木	年末休み					
30 金	年末休み					
31 土	年末休み					