

# 12月の予定献立

令和3年12月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1(水) ほかほか	いが蒸し 小松菜のごま和え にらたま汁 オレンジ	さつま芋素揚げ 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳	もち米 パン粉 しらたき ごま マヨネーズ さつま芋 油	玉葱 ねぎ 小松菜 ニラ えのき茸 オレンジ
2 (木)	白身魚カレーソース 胡瓜と春雨の和え物 玉葱と若布のみそ汁 グレープフルーツ	人参ゼリー せんべい	たら ハム わかめ	小麦粉 油 春雨 ごま油 砂糖	ピーマン 人参 玉葱 しめじ きゅうり グレープフルーツ
3 (金)	パインとハムのステーキ 親子サラダ きのこのスープ キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳	ハム 卵 ささみ 豆腐 牛乳	マヨネーズ 食パン マーガリン	パイン缶 キャベツ きゅうり 人参 椎茸 チンゲン菜
4 (土)	厚揚げの甘辛煮 玉葱とベーコン炒め 幼児牛乳 バナナ		生揚げ 鶏挽肉 ベーコン 牛乳	片栗粉	玉葱 ピーマン パナナ
6 (月)	がんもの含め煮 ごまドレッシングサラダ しめじの味噌汁 オレンジ	ブルーベリーケーキ 牛乳	がんも 凍り豆腐 ハム 牛乳	春雨 マヨネーズ ごま ごま油 上新粉 バター	さやえんどう ほうれん草 きゅうり 人参 しめじ 大根
7 (火)	ポテトオムレツ 豚肉とピーマンの炒め なめこ汁 グレープフルーツ	ごまおこし 牛乳	卵 豚挽肉 豚肉 豆腐 牛乳	じゃが芋 ごま 黒砂糖 バター	玉葱 干椎茸 ピーマン 人参 なめこ ねぎ グレープフルーツ
8(水) ほかほか	シチュー ブロッコリーサラダ ウイナーソテー バナナ	卵サンド 牛乳	鶏肉 卵 ウイナー 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉葱 人参 ブロッコリー りんご ピーマン バナナ
9 (木)	煮魚 白和え のっぺい汁 キウイフルーツ	ココアケーキ 牛乳	ぶり 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	里芋 小麦粉 バター 三温糖 ごま	ほうれん草 人参 ねぎ 大根 干椎茸 キウイ 干ぶどう
10 (金)	ミートローフ スパゲティソテー はんぺんスープ みかん	きな粉入り蒸しパン 牛乳	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ はんぺん	パン粉 スパゲティ 小麦粉 さつま芋	セロリ 玉葱 ピーマン パセリ えのき茸 人参 ねぎ みかん
11 (土)	手作り弁当				
13 (月)	炒り鶏 ピーナッツ和え わかめのみそ汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 わかめ 豆腐 卵 牛乳	こんにゃく 里芋 ピーナッツ 小麦粉 マーガリン	人参 ごぼう れんこん 干椎茸 いんげん キャベツ きゅうり
14 (火)	海老と豆腐のケチャップ炒め 白菜サラダ 春雨スープ グレープフルーツ	ヤーコン焼きもち 牛乳	えび 豆腐 ハム ベーコン 牛乳	ごま油 片栗粉 マヨネーズ 春雨 小麦粉 ヤーコン	筍 白菜 干ぶどう 人参 玉葱 干椎茸 チンゲン菜
15(水) ほかほか	さんまのかば焼き 切干大根炒り煮 せんべい汁 キウイフルーツ	ビスケット ぶどうジュース	さんま さつま揚げ 鶏肉	片栗粉 油 しらたき かやきせんべい	切干大根 人参 ごぼう しめじ えのき茸 舞茸 キウイ
16 (木)	ポテトの肉巻き 大豆サラダ 豆腐と青菜のみそ汁 りんご	二色だんご 牛乳	豚肉 大豆 わかめ 豆腐 牛乳	じゃが芋 バター ごま油 ごま 白玉粉 ザラメ	きゅうり 人参 ほうれん草 えのき茸 りんご
17 (金)	みそおでん 磯辺和え つくね汁 みかん	フルーツサンド 牛乳	卵 ちくわ 鶏挽肉 焼海苔 豆腐 生クリーム 牛乳	こんにゃく ごま 片栗粉 食パン 砂糖	大根 ほうれん草 もやし 人参 ねぎ みかん 桃缶 キウイ
18 (土)	五目なっとう さつま芋甘煮 幼児牛乳 バナナ		納豆 ささみ 牛乳 焼海苔	さつま芋	ほうれん草 キャベツ パナナ
20 (月)	肉豆腐 ひじきサラダ もやしのみそ汁 オレンジ	ホットドック 牛乳	豆腐 豚肉 ひじき 油揚げ 卵 ウイナー	しらたき ごま油 バターロール	人参 ねぎ きゅうり レタス セロリ もやし 小松菜
21 (火)	サバの味噌煮 ヤーコンきんぴら すまし汁 りんご	カルピスゼリー せんべい	さば はんぺん 牛乳 生クリーム	ヤーコン ごま	いんげん 人参 みつば りんご
22(水) ほかほか	ベーコンエッグ かぼちゃいとこ煮 味噌けんちん汁 キウイフルーツ	チーズポテト 牛乳	卵 ベーコン 小豆 豆腐 油揚げ チーズ	こんにゃく 片栗粉 じゃが芋 油	かぼちゃ ごぼう 大根 人参 小松菜 キウイ
23(木) 誕生会	チキンライス エビフライ ツナサラダ コンソメスープ いちご	ケーキ 牛乳	鶏肉 えび 卵 ツナ 牛乳 生クリーム	バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉葱 人参 グリンピース きゅうり キャベツ 白菜
24 (金)	ハンバーグ マッシュポテト ベジタブルソテー 凍り豆腐の清汁 みかん	うず巻きクッキー 牛乳	豚挽肉 卵 チーズ 凍り豆腐 牛乳	パン粉 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 ミックスベジタブル さやえんどう えのき茸 みかん
25 (土)	スパゲティー コーンサラダ 幼児牛乳 グレープフルーツ		ベーコン 牛乳	スパゲティー バター マヨネーズ	玉葱 ピーマン コーン 人参 きゅうり グレープフルーツ
27 (月)	すき焼き風煮 さつま芋サラダ 茄子のみそ汁 キウイフルーツ	りんごパイ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	しらたき さつま芋 マヨネーズ 砂糖	人参 ねぎ ほうれん草 白菜 えのき茸 きゅうり 茄子
28 (火)	天ぷら 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん りんご	ジョア せんべい	えび 卵 ナルト ジョア	小麦粉 油 うどん	大根 人参 みかん缶 しめじ ほうれん草 ねぎ りんご

## 食事に集中できていますか？

子どもは、食卓に座って食べる時も、集中できるのは20分程度とされています。食事をする時にはテレビを消して、近くにおもちゃなども置かないようにしましょう。また、左手を使わない様子も見受けられるようです。箸の持ち方と一緒に見てあげてください。

### 食べ方のお手本

