



12月の予定献立

令和3年12月 米崎保育園



	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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)	いが蒸し 小松菜のごま和え にらたま汁 オレンジ ご飯	豆乳 せんべい	さつまいも揚げ 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 さつまいも 油 米	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 ご飯	牛乳 クッキー	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 米	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 ご飯	りんごジュース せんべい	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 米	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 白菜と人参のみそ汁 バナナ ご飯	牛乳 ビスケット		生揚げ 鶏挽肉 ベーコン 牛乳	片栗粉 米	玉葱 ピーマン バナナ 白菜 人参
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 卵ご飯	牛乳 せんべい	ブルーベリーケーキ 牛乳	がんも 凍り豆腐 ハム 牛乳 卵	春雨 マヨネーズ ごま ごま油 上新粉 バター 米	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 ご飯	牛乳 せんべい	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 米	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)	シチュー ブロッコリーサラダ ウィンナーソテー バナナ ご飯	ヨーグルト	卵サンド 牛乳	鶏肉 卵 ウィンナー 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 食パン マヨネーズ 米	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 ご飯	牛乳 せんべい	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 米	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 ご飯	牛乳 クッキー	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 さつまいも 米	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	バナナ				
13 (月)	炒り鶏 ピーナッツ和え わかめのみそ汁 オレンジ ご飯	牛乳 せんべい	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 米	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 ご飯	豆乳 ビスケット	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 米	筍 白菜 干ぶどう 人参 玉葱 干椎茸 チンゲン菜
15 (水)	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 ご飯	バナナ	ビスケット ぶどうジュース	さんま さつまいも揚げ 鶏肉	片栗粉 油 しらたき かやきせんべい 米	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 ご飯	飲むヨーグルト クラッカー	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 米	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 ごまご飯	牛乳 せんべい	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 米	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 さつまいも甘煮 凍り豆腐のみそ汁 バナナ ご飯	牛乳 せんべい		納豆 ささみ 牛乳 焼海苔 凍り豆腐 わかめ	さつまいも 米	ほうれん草 キャベツ バナナ 人参
20 (月)	肉豆腐 ひじきサラダ もやしのみそ汁 オレンジ ご飯	牛乳 せんべい	ホットドック 牛乳	豆腐 豚肉 ひじき 油揚げ 卵 ウィンナー	しらたき ごま油 バターロール 米	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 ご飯	牛乳 クッキー	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 米	いんげん 人参 みつば りんご
22 (水)	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 ご飯	バナナ	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 米	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	ヤクルト せんべい	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 ご飯	牛乳 せんべい	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 米	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 卵スープ グレープフルーツ	牛乳 せんべい		ベーコン 牛乳 卵	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 さつまいもサラダ 茄子のみそ汁 キウイフルーツ ご飯	牛乳 クッキー	りんごパイ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	しらたき さつまいも マヨネーズ 砂糖 米	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 ご飯	牛乳 クラッカー	ジョア せんべい	えび 卵 ナルト ジョア	小麦粉 油 うどん 米	大根 人参 みかん缶 しめじ ほうれん草 ねぎ りんご

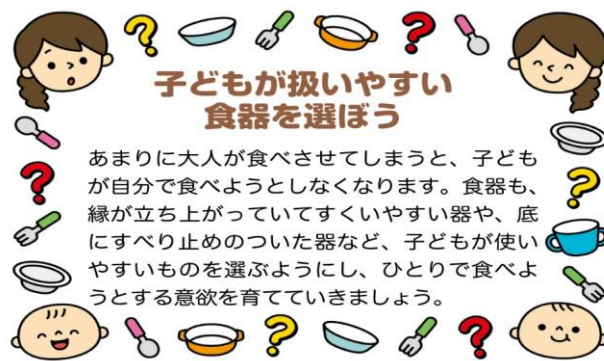
あそび食へにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまふ「あそび食」。子どもがある程度は自分で食べたなら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。



～今月の一日平均栄養所要量～

エネルギー 441kcal
たんぱく質 18.3g
脂 肪 19.6g

