

# 12月予定献立表

	月	火	水	木	金	土												
副食	2 ・豚肉の生姜焼き ・切干サラダ ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ	3 ・ひじき卵 ・ごま酢キャベツ ・すいとん汁 ・りんご	4 ・酢豚 ・春雨の酢の物 ・コーンとキャベツのスープ ・ミニトマト	5 ・がんもの含め煮 ・青菜としめじのお浸し ・芋の子汁 ・みかん	6 ・シチュー ・ウィンナーソーテー ・りんごサラダ ・バナナ	7 手作り弁当の日 ・牛乳 												
おやつ	・甘食 ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・しらすごはん	・ごはん													
副食	9 ・さつま芋とチーズの卵焼き ・大根サラダ ・白菜と人参のみそ汁 ・りんご	10 ・八宝菜 ・もやしとピーマンの中華和え ・きのこスープ ・バナナ	11 ・魚のホイル焼き ・ブロッコリーサラダ ・凍り豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ	12 ・揚げ豆腐の肉みそがけ ・若布マヨネーズサラダ ・のっぺい汁 ・みかん	13 ・豚肉の野菜巻き ・カリフラワーのサラダ ・しめじのみそ汁 ・ミニトマト	14 ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ												
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・チーズポテト ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・プチパン ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん												
副食	16 ・パインとハムのステーキ ・マカロニツナサラダ ・五目スープ ・キウイフルーツ	17 ・鶏真薯 ・かみかみサラダ ・せんべい汁 ・みかん	18 ・鯖のみそ煮 ・ひじきの炒り煮 ・花麩のすまし汁 ・バナナ	19 ・高野豆腐の卵とじ ・いかと若布の酢みそ和え ・お芋の団子汁 ・りんご	20 冬至 ・南瓜グラタン ・ヤーコンきんぴら ・小松菜と油揚げのみそ汁 ・ミニトマト	21 ・鶏肉のごま煮 ・三色ソーテー ・じゃが芋とキャベツのみそ汁 ・オレンジ												
おやつ	・レアチーズ ・クラッカー	・アップルパイ ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・焼きそばパン ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・卵ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん												
副食	23 ・にらとじゃこのオムレツ ・若布の煮物 ・豆麩のみそ汁 ・みかん	24 クリスマス誕生会 ・チキンライス ・ミートローフ ・ブロッコリーのごま酢和え ・はんぺんスープ・いちご	25 ・豆腐のドライカレー風 ・オーロラサラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	26 ・すき焼き風煮 ・かぼちゃサラダ ・大根汁 ・ミニトマト	27 ・えびの天ぷら ・大根なます・青菜和え ・年越しうどん ・りんご	28 ・豚肉のみそ炒め ・ごまもやし ・凍り豆腐のすまし汁 ・みかん												
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・クッキー ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・ジョア ・サブレ													
未満児主食	・ごはん	・チキンライス	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん												
副食	30 年末休み 	31 年末休み <b>よいお年を お迎えください</b>  あつという間に 年内最後のひと 月となりました。 今年1年、どうも ありがとうございました。	<div data-bbox="1188 1385 1642 1646" data-label="Complex-Block"> <p>～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>564 kcal</td> <td>442 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.4 g</td> <td>18.9 g</td> </tr> <tr> <td>脂 肪</td> <td>19.4 g</td> <td>19.6 g</td> </tr> </tbody> </table> <p>※以上児は家庭から持参するごはんの 栄養量は含まれていません</p> </div>					未満児	以上児	エネルギー	564 kcal	442 kcal	たんぱく質	20.4 g	18.9 g	脂 肪	19.4 g	19.6 g
	未満児	以上児																
エネルギー	564 kcal	442 kcal																
たんぱく質	20.4 g	18.9 g																
脂 肪	19.4 g	19.6 g																
おやつ																		
未満児主食																		

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。

12月はクリスマスに年末年始の休みなど、家族で過ごす時間も多くなることでしょう。子どもたちに配膳や後片付け、大掃除など手伝いをしてもらう良い機会です。手伝いをすることで、人の役に立てることの喜びや、最後までやり終えた達成感を感じることができます。楽しく手伝いができると、食欲にもつながるので進んで食事の手伝いができるように機会を作ってあげてください。

**お知らせ**

給食担当者が研修会参加のため、  
手作り弁当の日を12/7に変更させていただきます。ご了承ください。

## 食事の手伝いをしましょう

### 食事の準備・片づけ

お手伝いをさがそう ～自分にできそうなことは、いくつあるかな？～  
「いただきます」「ごちそうさま」みんなで楽しい食事。準備も後片付けも、  
みんなでやったら早く終わるよ。何ができるか考えて、お手伝いをさがしてみよう。



**米をとぐ**

おいしいごはんを食べるために、「おいしくな～れ」と心こめて米をとごう。ふっくらおいしいごはんになるよ。

**野菜の皮をむく**

野菜の皮は固いから、むいてから料理をするよ。食べられるところまでむかないように、上手に皮をむけるかな。

**料理を盛りつける**

おうちの人が作ってくれたおいしい料理。もっとおいしく食べるために、盛りつけも大事だよ。料理によって、合うお皿やお皿の見える量は違うんだよ。

**ごはんをよそう**

ごはんをおいしく食べるコツ。それは、お茶碗においしそうによそうこと。ふんわりごはんになるようにしよう。

**食器を並べて、料理を運ぶ**

家族で食べる、おいしいごはん。テーブルにつくみんなのために、お皿やお茶碗をきちんと並べておこうね。お皿から料理をこぼさないように、台所から運んでくれるかな。

**いただきます!**

金の星社：おてつだいの絵本 より

**食べ終わった食器を運ぶ・洗う**

おいしく食事を食べ終わったら、お片づけ。いつまでも汚れた食器をテーブルに置いておくよりも、さっと片づけた方が気持ちいいね!

**食器を拭く・しまう**

ごはんが終わって、ピカピカに洗ったお皿やお茶碗を、もとの場所に片づけよう。全部きれいに片づいたら、スッキリして何だかうれしいね。

**大好きな人のために料理をすると、その人と心がつながる**

おいしい物を食べると、なぜかニコニコしてしまう。仲良しの人と一緒にごはんを食べると、どんどん楽しくなってくる。おいしい食事には人の心をやわらかくする力があるよ。ただね、そんな食事のまほうは出されたものを食べるだけでは十分にパワーがでないんだ。大好きな人の顔を思い浮かべながら、手と心を動かすから、人と人の心を繋ぐ力が備わるんだ。あなたの手が、そんなまほうを自由に使えるようになるためにも、お手伝いをしながら、少しずつ料理の仕方を覚えていこうね。