

12月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副 食			～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 536 kcal 442kcal タンパク質 : 19.8g 18.4g 脂 肪 18.8g 19.6g		1 ・ 卵グラタン ・ 白菜とベーコンのサラダ ・ 若布スープ ・ みかん	2 ・ スパゲッティー ・ コーンサラダ ・ にらたま汁 ・ みかん
おやつ					・ ホットドッグ ・ 牛乳	
未満児主食					・ ごはん	・ スパゲッティー
副 食	4 ・ ローストチキン ・ 若布の煮物 ・ 南瓜の味噌汁 ・ りんご	5 ・ 炒り豆腐 ・ キャベツの甘酢和え ・ 豆麴の味噌汁 ・ キウイフルーツ	6 ・ 春巻き ・ カレー風味サラダ ・ ささみスープ ・ ミニトマト	7 ・ あぶたま ・ きんぴらごぼう ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ みかん	8 ・ 生姜焼き ・ 胡麻ドレッシングサラダ ・ きのことスープ ・ りんご	9 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ ヤーコン焼き餅 ・ 牛乳	・ ホットケーキ ・ 牛乳	・ パインきんとん ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 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	11 ・ さんまの佃煮 ・ 油揚げと青菜の煮浸し ・ さつま芋汁 ・ キウイフルーツ	12 ・ 筑前煮 ・ いんげんの胡麻和え ・ しめじの味噌汁 ・ りんご	13 ・ 茹卵ミートソース ・ ジャーマンポテト ・ もやしの味噌汁 ・ バナナ	14 ・ 魚のチリソース ・ 大豆サラダ ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ みかん	15 ・ 豚の角煮 ・ キャベツの信田煮 ・ すいとん汁 ・ キウイフルーツ	16 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ もやしの炒め物 ・ 若布スープ ・ バナナ
おやつ	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ 南瓜スコーン ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ ココアケーキ ・ 牛乳	・ りんごカスタード ・ 麦茶	
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	18 ・ ポテトの肉巻き ・ マカロニサラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ りんご	19 ・ いが蒸し ・ ヤーコンの煮付け ・ コンソメスープ ・ みかん	20 ・ ちくわの二色揚げ ・ 里芋の煮物 ・ なめこ汁 ・ ミニトマト	21 クリスマス誕生会 ・ チキンライス ・ エビフライ ・ カリフラワーサラダ ・ コーンポタージュ・いちご	22 ・ 巣ごもり卵 ・ 南瓜のいとこ煮 ・ 豚汁 ・ りんご	23 ・ 焼きビーフン ・ 大根サラダ ・ キャベツの味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ 肉まん ・ 牛乳	・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ レモンケーキ ・ 牛乳	・ クリスマスケーキ ・ 牛乳 	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ チキンライス	・ ごはん	・ 焼きビーフン
副 食	25 ・ チーズハンバーグ ・ ベジタブルソテー ・ マッシュポテト ・ はんぺんスープ・りんご	26 ・ 肉豆腐 ・ 若布サラダ ・ 春雨スープ ・ みかん	27 ・ さつま芋の卵焼き ・ 野菜ソテー ・ けんちん汁 ・ キウイフルーツ	28 ・ 天ぷら ・ 大根なます ・ 青菜としめじのお浸し ・ 年越しうどん・りんご	29 年末休み	30 年末休み
おやつ	・ オートミールクッキー ・ 牛乳	・ 干し芋 ・ 牛乳	・ ドーナッツ ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい		
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん		

冬至はゆず湯で体を温めましょう

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気を払うと言われ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い時季の無病息災を願う意味が込められています。今年の冬至は12月22日です。ゆず湯でポカポカになりましょう。

*湯船にぶかぶか浮かぶゆずを見ているのも楽しいです。

うがいをしましょう

冬は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと数分で体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。

*子ども達は活動後にガラガラうがいをしています。
2歳児もとても上手です。

おはしの使い始めはいつ頃がいいでしょう

おはしを使い始めるタイミングは焦る必要はありませんが、子どもが指を上手に動かせるようになり、はしに興味をもったら、少しずつ進めます。まず、子どもの手にあった長さのおはしを用意し、丸めたティッシュやスポンジをつまむ遊びから初めてみましょう。

*スプーンの持ち方は上から握ることから移行して下から握る持ち方が上手になるように進めましょう。3本の指で持つ事を食事の時に教えられるといいですね。

