

12月予定献立表

下矢保育園

	月	火	水	木	金	土															
副食	1 ・ 魚の照り焼き ・ 親子サラダ ・ 豚汁 ・ ミニトマト	2 ・ 海老と豆腐のケチャップ煮 ・ 拌三糸 ・ もやしの味噌汁 ・ みかん	3 ・ ハワイアンポークソテー ・ マッシュポテト ・ 肉団子入り中華スープ ・ バナナ	4 ・ いが蒸し ・ 若布の煮物 ・ しめたま汁 ・ キウイフルーツ	5 ・ あぶたま ・ 白和え ・ せんべい汁 ・ りんご	6 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・青菜のお浸し ・ 若布の味噌汁 ・ バナナ															
おやつ	・ フルフルヨーグルト ・ ビスケット	・ プチパン ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ さつま芋入りおもち ・ 牛乳																
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 三色ごはん															
副食	8 ・ 中華のローストチキン ・ チーズサラダ ・ コンソメスープ ・ キウイフルーツ	9 ・ チキンナゲット ・ ブロッコリーサラダ ・ 野菜ミルクスープ ・ バナナ	10 ・ すき焼き風煮 ・ 南瓜サラダ ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ みかん	11 ・ オムレツ ・ きんぴらごぼう ・ なめこ汁 ・ ミニトマト	12 ・ 焼きししゃも ・ 野菜ソテー ・ 五目うどん ・ りんご	13 ・ 豚肉の味噌炒め ・ スパゲティーソテー ・ コーンとキャベツのスープ ・ バナナ															
おやつ	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ ぶどうゼリー ・ せんべい	・ マシュマロごま菓子 ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ 白玉団子の黒蜜かけ ・ 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	15 ・ 鶏真薯 ・ ヤーコンきんぴら ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ ミニトマト	16 ・ カミカミさつまあげ ・ 切り干しサラダ ・ キャベツの味噌汁 ・ りんご	17 ・ カレー肉じゃが ・ もやしのナムル ・ きのこスープ ・ バナナ	18 ・ 茹で卵のミートソースかけ ・ 大根サラダ ・ 春雨スープ ・ キウイフルーツ	19 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ すまし汁 ・ みかん	20 ・ 焼きビーフン ・ さつま芋甘煮 ・ 豆腐の味噌汁 ・ バナナ															
おやつ	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ あんまん ・ 牛乳	・ じゃこトースト ・ 牛乳	・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	・ 南瓜ドーナッツ ・ 牛乳																
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 焼きビーフン															
副食	22 ・ 厚焼き卵 ・ 南瓜いとこ煮・かぶ漬け ・ 吉野汁 ・ キウイフルーツ	23 クリスマス誕生会 ・ チキンライス ・ ミートローフ ・ カリフラワーサラダ ・ 若布スープ・みかん	24 ・ マカロニグラタン ・ 三色ソテー ・ ベーコンスープ ・ ミニトマト	25 ・ 五目大豆 ・ りんごサラダ ・ しめじの味噌汁 ・ バナナ	26 ・ えび天 ・ 大根なます・青菜のお浸し ・ 年越しうどん ・ りんご	27 手作り弁当の日 															
おやつ	・ 二色団子 ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳 	・ うずまきクッキー ・ 牛乳	・ ホットケーキ ・ 牛乳	・ ヤクルト ・ せんべい																
未満児主食	・ ごはん	・ チキンライス	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん																
副食	<div><table><tr><td colspan="3">～今月の予定平均栄養摂取量～</td></tr><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>514kcal</td><td>408kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>19.5g</td><td>17.9g</td></tr><tr><td>脂 肪</td><td>18.3g</td><td>18.1g</td></tr></table></div>			～今月の予定平均栄養摂取量～				未満児	以上児	エネルギー	514kcal	408kcal	タンパク質	19.5g	17.9g	脂 肪	18.3g	18.1g	<div><p>サンタクロースさん来てください 一緒に踊りましょう</p></div>		
～今月の予定平均栄養摂取量～																					
	未満児	以上児																			
エネルギー	514kcal	408kcal																			
タンパク質	19.5g	17.9g																			
脂 肪	18.3g	18.1g																			
おやつ																					
未満児主食																					

食と健康

姿勢よく食べましょう

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげたり、足がふらふらする場合は安定するように足置き台なづを使い、背筋を伸ばして食べるようにしましょう。

食と健康

温かい朝ごはんを食べましょう

朝食をしっかり取ると、元気に動き、頭の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物です。タンパク質の多い食べ物に作用があります。エネルギーを出すための食べ物はごはんやパンです。朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう

* お昼時間は温かいごはんを進んで食べ、おかわりする子どももいます。

食と健康

鼻水じょうずにかめるかな？

鼻水は、のどや鼻の中のバイキンを外にだすために出てきます。食事中に鼻水が出ていると、食べ物に触れて再び体の中に入ってしまう可能性があり、食事の味や香りを感じにくくなってしまいます。おいしく食事するために鼻をかむ習慣をつけられると

食と健康

冬至に南瓜を食べましょう

冬至の日に食べる南瓜は、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

* 園では22日が冬至なので南瓜煮物を食べます。