



12月の予定献立

令和2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(火) 総練習	おにぎり弁当	せんべい りんごジュース	ヨーグルト ビスケット	お弁当は保育園からです。		
2 (水)	中華のローストチキン ポテトサラダ 五目スープ キウイ ごはん	バナナ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 豚肉 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 米	ねぎ コーン 人参 きゅうり もやし 白菜 干椎茸 キウイ
3 (木)	がんもの含め煮 大徳寺和え さつま汁 みかん ごはん	せんべい 牛乳	ピザトースト 牛乳	がんもどき 高野豆腐 卵 豚肉 ベーコン チーズ	さつま芋 食パン マーガリン 砂糖 米	さやえんどう 小松菜 椎茸 ごぼう 人参 ねぎ みかん
4 (金)	いが蒸し いかとワカメの酢味噌和え しめたま汁 ミニトマト ごはん	クッキー 牛乳	せんべい スポロン	豚挽肉 卵 いか 若布	もち米 パン粉 ごま 米	玉葱 ねぎ きゅうり 人参 キャベツ しめじ ほうれん草
5 (土)	生活発表会					
7 (月)	シチュー りんごサラダ ウインナーソテー ミニトマト ごはん	バナナ	ブルーベリーケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳 ウインナー	小麦粉 じゃが芋 バター マヨネーズ 上新粉 砂糖 米	玉葱 人参 ブロッコリー りんご キャベツ ピーマン ミニトマト
8 (火)	南瓜オムレツ ヤーコンきんぴら なめこ汁 キウイ ごはん	せんべい 豆乳	ドーナツ 牛乳	卵 豚挽肉 豆腐 牛乳	バター ヤーコン 小麦粉 ごま 砂糖 油 米	南瓜 玉葱 人参 いんげん なめこ ねぎ キウイ
9 (水)	白身魚カレーソースかけ もやしのナムル 若布コンスープ オレンジ ごはん	ビスケット 牛乳	レアチーズ せんべい	たら 若布 クリームチーズ	小麦粉 ごま油 砂糖 米	玉葱 人参 ピーマン しめじ もやし きゅうり セロリ ねぎ
10 (木)	五目大豆 大根サラダ にらたま汁 りんご ごはん	せんべい 飲むヨーグルト	豆腐のごまだれ団子 牛乳	大豆 鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐 牛乳	こんにゃく ごま油 ごま 白玉粉 砂糖 米	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん 大根 きゅうり にら えのき茸
11 (金)	豚の角煮 ごまドレッシングサラダ お芋の団子汁 みかん ごはん	せんべい りんごジュース	フレンチトースト 牛乳	豚肉 ハム 鶏肉 卵 牛乳	春雨 マヨネーズ ごま油 ごま じゃが芋 片栗粉 米	ほうれん草 きゅうり 人参 白菜 大根 ねぎ ごぼう
12 (土)	手作り弁当	バナナ				
14 (月)	巣ごもり卵 三色サラダ かぶのみそ汁 キウイ ごまごはん	せんべい 牛乳	ヤーコン焼き餅 牛乳	卵 ハム 油揚げ 牛乳	春雨 マヨネーズ 小麦粉 ヤーコン 三温糖 米	キャベツ ほうれん草 人参 もやし きゅうり かぶ キウイ
15 (火)	肉じゃが 小松菜のピーナツ和え 凍り豆腐の味噌汁 みかん ごはん	せんべい りんごジュース	小倉白玉 牛乳	豚肉 若布 高野豆腐 牛乳	じゃが芋 しらたき ピーナツ 白玉粉 ザラメ 米	玉葱 人参 干椎茸 小松菜 みかん 小豆
16 (水)	煮魚 ひじきサラダ 豚汁 りんご ごはん	クッキー 豆乳	ハムサンド 牛乳	魚 ひじき 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 ハム チーズ	ごま油 じゃが芋 しらたき 食パン マーガリン 米	きゅうり レタス セロリ 人参 大根 ごぼう ねぎ りんご
17 (木)	鶏肉の甘辛焼 ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ ごはん	バナナ	ごまおこし 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	小麦粉 ごま 黒砂糖 バター はちみつ 米	りんご ブロッコリー 人参 玉葱 白菜 コーン オレンジ
18 (金)	豆腐のドライカレー風 シーザーサラダ きのこスープ バナナ ごはん	せんべい 牛乳	ココアケーキ 牛乳	豆腐 豚肉 ベーコン チーズ 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 三温糖 バター 米	人参 玉葱 グリンピース 大根 キャベツ しめじ えのき茸
19 (土)	はんぺんチーズ焼き キャベツの信田煮 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ ごはん	せんべい 牛乳		はんぺん チーズ 卵 油揚げ 豆腐 牛乳	米	キャベツ 人参 ねぎ グレープフルーツ
21 (月)	変り納豆 かぼちゃいとこ煮 味噌けんちん汁 りんご ごはん	バナナ	プリン せんべい	納豆 豚挽肉 ハム 豆腐 油揚げ	こんにゃく 砂糖 米	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 南瓜 小豆 ごぼう 大根
22(火) 誕生会	チキンライス カリフラワーサラダ エビフライ わかめスープ いちご	せんべい ヤクルト	ケーキ 牛乳	鶏肉 えび 卵 ハム 若布 豆腐 牛乳	バター 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 米	玉葱 人参 マッシュルーム コーン カリフラワー きゅうり
23 (水)	炒り鶏 青菜としめじのお浸し 油揚げの味噌汁 みかん ごはん	ビスケット 豆乳	フライドポテト 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	こんにゃく 里芋 フライドポテト 油 米	人参 ごぼう れんこん 干椎茸 ほうれん草 しめじ もやし
24 (木)	卵グラタン キャベツの甘酢和え 白菜と人参のみそ汁 ミニトマト ごはん	クラッカー りんごジュース	フルーツヨーグルト せんべい	卵 牛乳 チーズ 豆腐 ヨーグルト	小麦粉 バター 米	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ キャベツ みかん缶
25 (金)	チーズハンバーグ マッシュポテト 卵スープ キウイ ごはん	せんべい 牛乳	マフィン 牛乳	豚挽肉 卵 チーズ 牛乳	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 米	玉葱 人参 ミックスベジタブル えのき茸 ねぎ キウイ
26 (土)	豚肉のみそいため 中華風サラダ キャベツのスープ バナナ ごはん	せんべい 牛乳		豚肉 卵 ハム 牛乳	春雨 ごま油 米	玉葱 小松菜 人参 きゅうり バナナ キャベツ コーン
28 (月)	えび天 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん りんご ごはん	クッキー 牛乳	ジョア ビスケット	えび かつお節 なんと	小麦粉 油 うどん 米	大根 人参 みかん缶 ほうれん草 ねぎ りんご

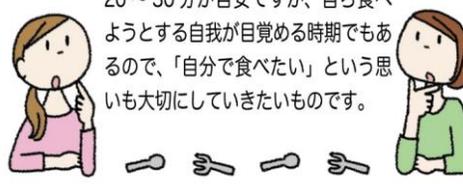
与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「バリポリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 531kcal
たんぱく質 18.7g
脂 肪 17.8g

