

12月こぶし・かりんの家献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	日					
2	月	東備まつり振替休業日 (一日開所) 避難訓練		ごはん 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮っころがし 青菜のねばねば和え 豆腐のみそ汁		おたのしみ
3	火			食パン マカロニグラタン 人参のオレンジ煮 グリーンサラダ 豆乳スープ		ライスピザ 牛乳
4	水			ごはん 魚の磯辺焼き ●五目煮豆 白菜のおかか和え ごぼうのみそ汁	 	ビーフンスープ
5	木			わかめごはん ふろふき大根 ちゃんこ風汁 果物		★ <u>スイートポテト</u> ケーキ
6	金			雑穀ごはん ★●ししやもの天ぷら 粉ふきいも ●れんこんのごまドレサラダ 春菊のみそ汁	 	★●メロンパン風ラスク 牛乳
7	土			肉うどん 果物		クリームパン 牛乳
8	日					
9	月			ごはん キャベツの塩麻婆 ●ちくわのチーズ焼き わかめの酢の物 にらのみそ汁		おたのしみ
10	火			コッペパン 豚肉とさつまいものカレー煮 白菜のくたくた煮 もやしの和え物 雑穀スープ		チャーハンおにぎり
11	水	もちつき		ごはん さごしの西京焼き あみ大根 青菜とえのきの和え物 わかめのすまし汁		すいとん
12	木			中華風炊き込みご飯 ささみとごぼうのサラダ 長ネギのしょうがスープ 果物(みかん)		もちもちチーズパン 牛乳
13	金			赤米ごはん 五目厚焼玉子 ●レバーかりんとう ブロッコリーのサラダ(甘酒みそドレ) 花切大根のみそ汁	 	カレーまん
14	土			トマトクリームスパゲティ 果物		ジャムパン 牛乳
15	日					

16	月		 ごはん とん平焼き 人参しりしり 大根のゆかり和え 小松菜のみそ汁		おたのしみ 牛乳
17	火		 食パン れんこんハンバーグ かぼちゃのソテー フレンチサラダ ミネストローネ		卵雑炊
18	水		 ごはん 鮭のとろろ焼き いかと里芋の煮物 ほうれん草のおひたし 沢煮碗	 	★豆パン 牛乳
19	木		 いりこ飯 三色ナムル 豚汁 ●果物(りんご)	 	きつねうどん
20	金		 麦ごはん 鶏肉とさつまいものてりてり かぼちゃのいとこ煮 切干サラダ れんこんのみそ汁		ゆずとはちみつのバター ケーキ
21	土	冬至	 味噌ラーメン 果物		レーズンパン 牛乳
22	日				
23	月		 ごはん 鶏肉の塩麹焼き 炊き合わせ 春雨サラダ きのこのみそ汁		おたのしみ 牛乳
24	火	終業式	 リースドライカレー ハワイアンサラダ チーズ		ツリーパン
25	水		 ごはん さばの塩焼き ●きんぴらこんにやく 水菜のポン酢和え かぶのみそ汁	 	●型抜きクッキー 牛乳
26	木		 豚丼 キャベツのもみ漬け 果物		大根餅 牛乳
27	金		 もち麦ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜と大根の塩昆布和え 白菜のみそ汁		じゃこマヨトースト 牛乳
28	土		 しっぽくうどん 果物		バームクーヘン 牛乳
29	日	年末年始休業（休所）～1月5日			
30	月				
31	火				

パンの日

旬の食材(下線)

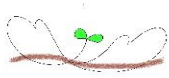
かみかみメニュー(●)

夕食もりもりデー

新メニュー ★





腹ペコ
大作戦!

～お腹が空くには?～

厚生労働省の食育指針に掲げている子ども像の一つに『お腹が空くリズムのもてる子ども』があります。“お腹が空くリズム”を作るためには次のことが大切です。

- ・生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること
- ・日中は、身体をしっかりと動かすこと
- ・お腹が空いてから食べる食事のおいしさを経験すること

今月は、家庭と事業所の両方で、1日の生活リズムを改めて確認する月にしたいと思います。

朝食は食べていますか?

お腹が空くリズムを作るのに大事になる「朝食」。朝は忙しいですが、胃が小さく、一度にたくさん食べることができない子どもたちにとって1食はとても大切です。何か食べれば胃腸が動き出し、脳も活性化されます。登所してからの活動にもつながります。



日中しっかり活動できていますか?

雨の日など、外で遊べない日は子どもたちのお腹の減り具合もいつもと違います。日中、戸外で遊んだ日は「お腹空いた」の声が聞かれます。どんな活動で「お腹が空いた」の声が上がったのか話し合う機会を事業所でつくります。



夕食は、しっかり食べていますか?

間食を食べすぎて夕食が食べれないことがあるとよく聞きます。夕飯までどうしてもお腹が空いたときには、おにぎりなど食事の代わりになるものを間食として食べてみませんか。



～秋に触れて～

こぶしの家の畑で育てたさつまいもを収穫し、蒸したり大学芋にしたりして味わいました。

みんなで収穫したさつまいもを見て絵で描いたり、味わって「黄色だね」「甘いね」など感じたことを言葉にしたりし、友だちや職員に伝えていました。

野菜の栽培やクッキングは五感を刺激する要素がたくさん含まれています。「おいしかった」「食べられた」という経験が積み重ねられるように、活動の中にねらいをもって取り入れています。

こぶしの家 竹内 朝香



だんだんと寒さも強まり、体が冷えて心も縮こまった気持ちになる時があります。そんな時に、温かい給食やおやつを食べて「ホッ」とできたらいいなと思いながら献立を立てました。おやつにも温かい汁物や麺類を入れていきます。冬野菜やビタミン豊富な旬の果物をしっかり食べて、寒さに負けない元気な身体作りをしていきたいです。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

