

# 令和2年12月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	血や肉をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 15	火	豆乳 ビスケット	ロールパン クリームシチュー 切干大根とツナのサラダ	牛乳 味噌おにぎり	鶏肉 牛乳 味噌 調整粉乳 ツナ缶	ロールパン じゃがいも 油 バター 薄力粉 古式原糖 米	人参 玉ねぎ プロッコロー しめじ 切干大根 小松菜 コーン缶 こねぎ	塩 洋風だし 酢 醤油 みりん
2 16	水	豆乳 せんべい	ごはん 肉団子と白菜のスープ 鮭のちゃんちゃん焼き こぶき芋	牛乳 りんごと芋の つつみ揚げ	鶏肉 鮭 味噌 牛乳	米 片栗粉 春雨 古式原糖 バター 油 じゃがいも 白滝 砂糖 餃子の皮 さつまいも	ねぎ 生姜 白菜 えのき キャベツ 青のり りんご	塩 洋風だし 醤油 みりん
3 17	木	豆乳 ウエハース	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 煮びたし	牛乳 カレーまん	豆腐 鶏肉 おから 油揚げ 牛乳 豚肉	米 そうめん 片栗粉 油 古式原糖 薄力粉 砂糖	コーン缶 舞茸 ひじき 玉ねぎ こねぎ 小松菜 キャベツ 人参 エリンギ	だし 塩 醤油 酒 洋風だし みりん 和風だし カレー粉 ペーキングパウダー
4 18	金	豆乳 クラッカー	冬野菜カレーライス 蓮根マヨサラダ チーズ	牛乳 りんごゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	米 さつまいも 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 マヨネーズ ごま 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 りんご 蓮根 コーン缶 ひじき 水菜 りんごジュース りんご 寒天	カレー粉 赤ワイン ケチャップ 塩 ウスター 酢 醤油
5 12 19 26	土	豆乳 ビスケット	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ 牛乳	ロールパン 菓子	コーンスープ	
7	月	豆乳 せんべい	味噌ラーメン 根菜のバター焼き チーズ	牛乳 さつまいも ごはん	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	中華麺 油 ごま油 バター 米 さつまいも	もやし コーン缶 ねぎ かぼちゃ 人参 蓮根 パセリ	中華だし 塩 酒 醤油 和風だし
8 22	火	豆乳 ウエハース	ごはん 味噌汁 豚肉のりんごソース じゃがいもとプロッコローの炒め物	牛乳 しらすのおやき	味噌 豚肉 牛乳 しらす チーズ	米 麩 さつまいも 油 古式原糖 はちみつ じゃがいも オリーブ油 ごま	白菜 玉ねぎ 生姜 にんにく プロッコロー 人参 ねぎ ひじき	だし 醤油 洋風だし 酒
9 23	水	豆乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 さばのみぞれ煮かけ ほうれん草のおかか和え	牛乳 米粉むしぼん	味噌 油揚げ さば かつお節 牛乳 豆乳	米 古式原糖 片栗粉 米粉 油	かぼちゃ えのき 大根 ほうれん草 キャベツ 人参 りんご レーズン	だし 醤油 みりん 酒 和風だし ペーキングパウダー
10	木	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 鶏と里芋の甘辛和え 野菜のごま酢和え	牛乳 大学芋	味噌 豆腐 鶏肉 牛乳	米 里芋 片栗粉 油 古式原糖 ごま 砂糖 さつまいも	切干大根 小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	だし 醤油 みりん 酒 酢 塩
11	金	豆乳 せんべい	ごはん かき玉わかめスープ 春巻き 水菜の海苔和え	牛乳 コーントースト	卵 豆腐 豚肉 牛乳	米 片栗粉 春巻きの皮 春雨 油 古式原糖 食パン マヨネーズ	わかめ たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ 水菜 キャベツ 海苔 コーン缶	洋風だし 塩 醤油 中華だし 酢
14 28	月	豆乳 クラッカー	ごはん 味噌汁 豚と大根の煮物	牛乳 クッキーバー	味噌 豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 卵	米 さつまいも 薄力粉 古式原糖 バター 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 小松菜 しめじ 生姜 レーズン	だし 酒 みりん 醤油 ペーキングパウダー
21	月	豆乳 せんべい	鮭ごはん わかめと厚揚げのスープ 塩肉じゃが	牛乳 かぼちゃの ケーキ	鮭 厚揚げ 豚肉 牛乳 卵	米 じゃがいも 白滝 油 古式原糖 薄力粉 砂糖 バター	わかめ テンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	みりん 醤油 塩 中華だし 酒 ペーキングパウダー
24	木	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 鶏と里芋の甘辛和え 野菜のごま酢和え	牛乳 手作クッキー (かぜ・そら)	味噌 豆腐 鶏肉 牛乳	米 里芋 片栗粉 油 古式原糖 ごま	切干大根 小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン汁	だし 醤油 みりん 酒 酢 塩
25	金	豆乳 せんべい	ごはん 野菜とベーコンのスープ トマトハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 ゆきだるま パン	ベーコン 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 ヨーグルト ウインナー	米 片栗粉 パン粉 油 マカロニ 砂糖 強力粉	パセリ 人参 小松菜 大根 玉ねぎ しめじ トマト缶 プロッコロー パプリカ レーズン コーン缶	塩 洋風だし 酒 ケチャップ 酢 白ワイン だし ペーキングパウダー

◀今月の行事▶  
 11日：表現発表会  
 21日：誕生会  
 24日：クッキー作り  
 (かぜ・そら組)  
 25日：おたのしみ会  
 29日～：年末休暇

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。  
 朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。  
 アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。  
 ※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。  
 ※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。



早いものでカレンダーは今年最後の1枚になりました。寒くなりはじめ、鼻水が出ている子が多くなってきています。風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高め、体を温める事が大切です。また、ビタミン、ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を摂る事も風邪予防になります。今月は野菜がたっぷり入ったクリームシチューや肉団子と白菜のスープなどが登場します。待ちに待ったおたのしみ会もあり、特別感がでるような楽しいメニューを考えておりますので楽しみに！  
 (給食室：奥山、重條)

■●■■■■■かっこわるい食べ方になっていませんか? ■●■■■■■

### 食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

- ・テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに
- ・背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
- ・イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

正しい姿勢は、かかと(踵)が床にしっかりとつきます。

ながら食へはどうしていけない?  
 ながら食へをするとだらだらと時間をかけて食べてしまいがちです。しかし子どもが食事に集中できる時間は15~30分ほど。ごはんは集中する時間を作り、テレビやスマホはごはんを食べ終わってからにしましょう。在宅時間の増加で大人のながら食への割合は増加しているそうです。大人の場合のながら食へは満腹感が感じづらく、食べすぎや肥満に繋がります。

### みかん狩りをしました!

そら組、かぜ組がみかん狩りをしました。今年も豊作で大きなたらいが3つあっても足りないくらい獲れました! 今年は午後のおやつと一緒に、自分で皮をむいて食べました。当りはずれはありましたが、自分で獲ったみかんは特別だったようで、嬉しそうに完食していました。ご家庭にお持ち帰りましたみかんは、甘かったですか?酸っぱかったですか?また来年もたくさん採れる事を願っています!

すっぱーい!  
 おいしい!

### 今年の冬至は12月21日です

一年で最も昼が短くなる冬至。運が付くとして「ん」がつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、かぜをひかないといわれます。ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、からだを温めて風邪を予防します。

### 11月のおやつレシピを紹介します♪

#### たぬきごはん

①揚げ玉に醤油と砂糖を絡める。  
 ②ごはんにかわめ、①をまぜる。

砂糖、醤油はめんつゆでも代用OKです  
 おこぎりにしても食べやすいです。

材料 (2人分)  
 ごはん…お茶碗2杯分  
 砂糖…小さじ1  
 醤油…小さじ1/2  
 揚げ玉…大さじ1  
 わかめ…お好み

