

令和2年12月予定献立表(離乳完了)

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	材料	3時間食	材料
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	ロールパン/ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 油 バター 薄力粉 牛乳 塩 洋風だし 調製粉乳/ 切干大根 小松菜 ツナ缶 コーン缶 酢 古式原糖 醤油 塩	牛乳 味噌おにぎり	牛乳/ 米 こねぎ みそ みりん
2 16	水	豆乳 せんべい	軟飯 肉団子と白菜のスープ 鮭のちゃんちゃん焼き こふき芋	米/ 鶏肉 ねぎ 塩 生姜 片栗粉 白菜 春雨 洋風だし 醤油 塩 鮭 キャベツ えのき ねぎ 味噌 古式原糖 みりん 醤油 バター/じゃがいも 青のり 塩	牛乳 りんごと芋の つつみ焼き	牛乳/ 餃子の皮 りんご さつまいも 砂糖
3 17	木	豆乳 ウエハース	軟飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ 煮びたし	米/だし 塩 醤油 そうめん コーン缶 舞茸/ 豆腐 鶏肉 ひじき おから 玉ねぎ 塩 洋風だし 片栗粉 油 こねぎ 醤油 みりん 酒 和風だし/小松菜 キャベツ 人参 油揚げ 醤油 古式原糖 和風だし	牛乳 カレーまん	牛乳/ 薄力粉 へーキングパウダー 油 砂糖 カレー粉 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ 片栗粉 カレー粉 塩
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	米 豚肉 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ さつまいも 白菜 油 牛乳 バター 薄力粉 カレー粉 りんご 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩/蓮根 コーン 水菜 ひじき 古式原糖 ス 醤油 ごま マヨネーズ/チーズ	牛乳 りんごゼリー	牛乳/ りんごジュース りんご 砂糖 寒天
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	ロールパン/コーンスープ/チーズ	牛乳 菓子	牛乳/ 菓子
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	中華麺 ほうれん草 もやし コーン缶 豚肉 油 中華だし 味噌 ごま油 ねぎ/かぼちゃ 人参 蓮根 バター 塩 パセリ/ チーズ	牛乳 さつまいも ごはん	牛乳/ 米 さつまいも 酒 醤油 和風だし
8 22	火	豆乳 ウエハース	軟飯 味噌汁 豚肉のりんごソース じゃがいもとブロッコリーの炒め物	米/だし 味噌 白菜 麩 さつまいも/ 豚肉 油 りんご 玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 味噌 古式原糖/じゃがいも ブロッコリー 人参 オリーブ油 洋風だし	牛乳 しらすのおやき	牛乳/ 米 しらす チーズ ねぎ ひじき 醤油 ごま 酒 油
9 23	水	豆乳 クラッカー	軟飯 味噌汁 さばのみぞれ煮かけ ほうれん草のおかか和え	米/だし 味噌 油揚げ かぼちゃ えのき/ さば 大根 醤油 みりん 古式原糖 酒 片栗粉/ ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 和風だし かつお節	牛乳 米粉むしぼん	牛乳/ 米粉 へーキングパウダー 古式原糖 豆乳 油 レーズン
10	木	豆乳 ビスケット	軟飯 味噌汁 鶏と里芋の甘辛和え 野菜のごま酢和え	米/だし 味噌 豆腐 切干大根 小松菜/ 鶏肉 里芋 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 古式原糖/ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 酢 醤油 古式原糖 塩 ごま	牛乳 大学芋	牛乳/ さつまいも 油 砂糖 醤油 みりん
11	金	豆乳 せんべい	軟飯 かきたまわかめスープ 春巻き 水菜の海苔和え	米/ 卵 豆腐 わかめ 洋風だし 醤油 塩/ 春巻きの皮 豚肉 春雨 たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ 油 中華だし 醤油 古式原糖 塩 片栗粉 油/ 水菜 キャベツ 人参 海苔 古式原糖 酢 醤油	牛乳 コーントースト	牛乳/ 食パン とうもろこし マヨネーズ
14 28	月	豆乳 クラッカー	軟飯 味噌汁 豚と大根の煮物	米/だし 味噌 さつまいも キャベツ 玉ねぎ/ 豚肉 大根 人参 小松菜 しめじ 生姜 古式原糖 酒 醤油 みりん	牛乳 クッキーバー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 薄力粉 へーキングパウダー バター 砂糖 卵 レーズン
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	米 鮭 みりん 醤油/ 厚揚げ わかめ チンゲン菜 醤油 中華だし 塩/ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 古式原糖 みりん 酒 塩	牛乳 かぼちゃの ケーキ	牛乳/ 薄力粉 へーキングパウダー 砂糖 バター 油 卵 牛乳 かぼちゃ
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	米/だし 味噌 豆腐 切干大根 小松菜/ 鶏肉 里芋 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 古式原糖/ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 酢 醤油 古式原糖 塩 ごま	牛乳 手作クッキー (かぜ・そら)	牛乳/ 薄力粉 バター 卵 牛乳
25	金	豆乳 せんべい	ごはん 野菜のスープ トマトボール マカロニサラダ	米/ 小松菜 大根 洋風だし 塩/ 豚肉 豆腐 玉ねぎ 塩 酒 片栗粉 パン粉 油 しめじ トマト缶 ケチャップ 白ワイン 洋風だし/ マカロニ ブロッコリー パプリカ 豆乳 塩 油 砂糖 酢	牛乳 ゆきだるま パン	牛乳 強力粉 へーキングパウダー 砂糖 塩 油 ヨーグルト コーン缶 レーズン

- ◀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お楽しみに！
 (給食室：奥山、重條)

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
- ・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

正しい姿勢はよくかまわなくても自然とできるようになります。

かっこわるい食べ方になっていませんか？

ながら食べはどのようにいけない？

ながら食べ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べの割合は増加しているそうです。大人の場合のながら食べ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！

おいしーい！

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ごはんわかめ、①をまぜる。

砂糖、醤油はめんつゆでも代用OKです。おに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