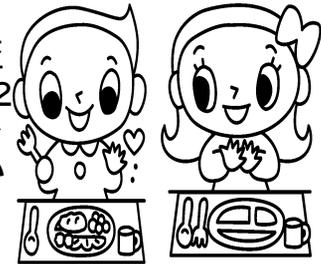


平成23年12月給食献立予定表

あゆみ保育園

冬も本番です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、朝食でみそ汁やスープなど温かいものを取り、お腹の中から体を温めてあげましょう。また、冬至に食べる南瓜は、体を温めてくれたり、カロチンやビタミンを多く含んでいます。22日が冬至ですが、保育園では21日に冬至メニューを提供します。栄養指導では、食事のバランス、年末年始の行事、南瓜、鯖についてお話ししたいと思います。また、15日に手打ちうどんを提供します。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
1	木	ごま塩ご飯 魚のつや煮 レタスとわかめの和風サラダ じゃが芋ときのこの味噌汁 デザート	精白米 ごま 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 食パン マーガリン 砂糖	カレイ 卵 味噌 牛乳	レタス きゅうり わかめ 干し椎茸 えのき ほうれん草 人参 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥シナモントースト
2	金	中華麺の野菜あんかけ 餃子 もやしとハムの甘酢和え デザート	中華麺 ごま油 三温糖 餃子の皮 砂糖 ごま 薄力粉	豚肉 かまぼこ 豚ひき肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ 根深ねぎ ニラ もやし きゅうり 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ブレッド風クッキー
3	土	生活発表会	パンのお持ち帰りがあります チョコパン メロンパン 牛乳				
5 26	月	ふりかけご飯 すきやき風煮 かぼちゃのサラダ デザート いんげんともやしの味噌汁	精白米 しらたき 砂糖 マヨネーズ ごま	卵 豚肉 焼き豆腐 味噌 牛乳	根深ねぎ 白菜 春菊 南瓜 玉ねぎ ミントマト いんげん もやし 人参 果物	牛乳 菓子	牛乳 5日小魚・菓子 26日♥おからもちもちパン
6	火	カレーうどん 鯖の立田揚げ きゅうりと大根の酢の物 デザート	うどん 片栗粉 三温糖 油 精白米	豚肉 鯖 鮭	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 きゅうり たくあん のり 果物	牛乳 菓子	麦茶 たくあん ♥鯖おにぎり
7 28	水	胚芽米入りご飯 鶏肉のくわ焼き 春雨の三色和え デザート じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	精白米 胚芽米 油 砂糖 緑豆春雨 じゃがいも 三温糖	鶏肉 卵 味噌 牛乳	根深ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 果物 ほうれん草	牛乳 菓子	牛乳 ♥ほうれん草パンケーキ
8	木	きゅうりサンド 卵の干草焼き 白菜とりんごのサラダ デザート キャベツとベーコンのスープ	食パン マーガリン マヨネーズ 薄力粉 三温糖 甘納豆	卵 ベーコン 牛乳 豆乳	きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ りんご 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥豆乳蒸しパン
9	金	ご飯 かじきまぐろのおろし煮 ねばねば和え 豚汁 デザート	精白米 油 片栗粉 里芋 マヨネーズ こんにやく うどん	かじきまぐろ 納豆 豚肉 味噌 豆腐	大根 キャベツ 人参 もやし 根深ねぎ ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥かけうどん
10 24	土	ジャムサンド かんたんかき揚げ キャベツとツナのサラダ むらくもスープ デザート	食パン 薄力粉 砂糖 片栗粉 スパゲティ	大豆水煮 卵 ツナ缶 豆腐 牛乳 きな粉	いちごジャム 人参 コーン缶 グリーンピース キャベツ 根深ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥マカロニきな粉
12	月	ハヤシライス ハンバーグ ヘルシーサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも パン粉 砂糖 三温糖 油 薄力粉	豚肉 豚ひき肉 卵	玉ねぎ グリンピース 果物 マッシュルーム キャベツ ひじき レタス きゅうり 人参	牛乳 菓子	麦茶 ♥ピロシキ
13	火	シーチキンご飯 麻婆豆腐 春雨と小松菜のサラダ デザート しめじとえのきのスープ	精白米 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 さつま 芋 薄力粉 ごま 油	ツナ缶 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 さやえんどう 根深ねぎ 小松菜 えのき しめじ 果物	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥さつま芋のごま団子
誕生会	水	クロワッサン ポテトグラタン ツナとキャベツのソテー 鶏と小松菜のスープ デザート	クロワッサン じゃがいも バター 油 薄力粉 スパゲティ ポップコーン	牛乳 豚肉 チーズ 卵 ツナ缶 鶏肉	玉ねぎ バセリ キャベツ 小松菜 人参 果物	牛乳 菓子	牛乳 ポップコーン
15	木	手打ちみそあんかけうどん ★鯖の磯部揚げ 南瓜とひじきの煮物 デザート	うどん 片栗粉 三温糖 砂糖 油	牛乳 豚肉 味噌 鯖 油揚げ 生クリーム	玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 のり 南瓜 ひじき 果物	牛乳 菓子	紅茶 ♥お楽しみケーキ
16	金	レタスチーズサンド 人参サラダ はんぺんの豚肉巻き わかめと卵のスープ デザート	食パン マーガリン ごま油 三温糖 薄力粉 砂糖	チーズ はんぺん 豚肉 卵 牛乳	レタス 人参 ほうれん草 コーン缶 わかめ レーズン 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥フルーツブッシュン
17	土	たぬきうどん ほうれん草の胡麻和え 玉ねぎと桜海老のかき揚げ デザート	うどん 薄力粉 油 ごま さつま芋 砂糖	桜えび 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
19	月	菜飯 魚のホイル焼き 里芋と冬野菜の煮物 麩とわかめのすまし汁 デザート	精白米 砂糖 マヨネーズ 三温糖 お麩 バター ごま 里芋	メルルーサ 味噌 牛乳	ひじき 人参 玉ねぎ ごぼう 青ピーマン マッシュルーム 干し椎茸 連根 わかめ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥☆ポパイ棒
20	火	スープスパゲティ ハム入り卵焼き ブロッコリーのツナドレサラダ デザート	スパゲティ 薄力粉	ベーコン 卵 ハム ツナ缶 牛乳 スキムミルク	生いたけ しめじ 人参 玉ねぎ 青ピーマン トマト ブロッコリー 果物	牛乳 菓子	スキムココア 菓子
21	水	佃煮ご飯 豚肉のしょうが焼き 南瓜の甘煮 豆腐のくずし汁 デザート	精白米 砂糖 そうめん ごま油	豚肉 豆腐 桜えび	佃煮 南瓜 人参 玉ねぎ ほうれん草 根深ねぎ 昆布 たけのこ 干し椎茸 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥そうめんチャンブル
クリスマス会	木	ホットサンド ウイングから揚げ フライドポテト 生野菜★ パルC	食パン マヨネーズ マーガリン 薄力粉 三温 糖 じゃがいも 油 ごま	チーズ ハム ツナ缶 鶏肉 牛乳 生クリーム	トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー ケチャップ 果物	りんごジュース 菓子	紅茶 ♥クリスマスケーキ
もちつき大会	火	おこわおにぎり ウインナーの天ぷら 餅入りけんちん汁 デザート	精白米 薄力粉 里芋 油 こんにやく 食パン マヨネーズ もち米	ソーセージ 卵 豚肉 豆腐 牛乳 しらす干し	ぜんまい わらび たけのこ 人参 根深ねぎ ごぼう 大根 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥しらすピザ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	585kcal	20g	18g
平均	589kcal	20g	19g



今年も残すところあと一ヶ月となりました。たくさんの行事を経験して、たくましく成長していくお子様の姿が見られます。給食の時間も皆で楽しく食べており、4月に比べて食べる量がとても増えました。これからも給食を通してお子様の成長を見守っていきたいと思います。12月は発表会やクリスマス会など楽しいイベントがありますので、ぜひお楽しみにしてください。



12月 給食の目標

バランスよくなんでも食べる

好き嫌いなく、バランスよく食べることの必要性を知る

12月の行事予定

- | | | |
|---------|---------|---|
| 3日 (土) | 生活発表会 | パンのお持ち帰りがあります。 |
| 14日 (水) | お誕生日会 | 幼児クラスの誕生日のご家庭の皆様をご招待し園の給食を提供します。 |
| 21日 (水) | 冬至 | 冬至メニューを提供します。冬至に南瓜を食べると、風邪を予防してくれると言われています。 |
| 22日 (木) | クリスマス会食 | バイキング形式でみんなで楽しく食べます。
バイキング形式により自発性・自主性を養います。 |
| 27日 (火) | もちつき大会 | 園庭で餅つきをし、餅米からお餅になるまでを観察し、つきたてのお餅を食べます。 |

「好き嫌いをなくすためにはどうすればいいの？」

1歳を過ぎたころから好き嫌いが出始め、幼児期になると自立心も芽生えて無理に食べさせようとすると逆に意地を張って食べなかつたりすることもあります。なかなか食べてくれず「不安」や「焦り」を感じている保護者の方もいらっしゃるかと思います。そこで、お子様の好き嫌いをなくすためのポイントをいくつか紹介したいと思います。

- ① 無理に食べさせようとせず、大人が『おいしいな』という表情を伝え、時間をかけて少しずつ慣れさせていきましょう。
- ② 食べる時の環境で嗜好の発達が左右されていくので、なるべく家族で食卓を囲み、楽しく和やかな雰囲気をつくりましょう。
- ③ カレー味、マヨネーズ味、ケチャップ味など子供の好きな味つけにしてみましょう。
- ④ 食材を飾り切りにする、きれいな串に刺すなど見た目を楽しいものにしましょう。
- ⑤ 偏食させない為には、子供に食べさせるものを日々調理することが大切です。

今月のレシピ 鮭としめじのマヨソース和え (4人分)

・鮭	4切れ	①鮭に酒をふって、臭みをとる
・しめじ	1房	②水気を拭き取り、1切れを3等分に切る
・玉ねぎ	1個	③片栗粉をまぶし、熱したフライパンでこんがり焼く
・片栗粉	適量	④しめじと玉ねぎも炒める
・マヨネーズ	大さじ6	⑤合わせた調味料と和える
・ケチャップ	大さじ1	
・砂糖	大さじ1	
・醤油	小さじ1	
・レモン汁	小さじ1	

楽しい食育

みかんについて

絵本を見ながら、みかんが大きくなるまでの話や栄養の話をしました。みかんには風邪をひきにくくしてくれたり、肌をきれいにしてくれるビタミンCが含まれていたり、白いすじには食物繊維やビタミンPが含まれているお話しをしました。白いすじには、たくさん栄養があるのでとったりせずそのまま食べまじょうと伝えると給食やみかん狩りでは、白いすじも一緒に食べていたようです。



大根について

大根を新聞紙にくるみ、重さと形だけで何の野菜か当ててもらいました。長さや形を見て「大根」とわかるお子様もいました。たくあんや切干大根は大根からできていて、切り干し大根ができるまでの様子を写真を見ながら紹介しました。大根の葉にはビタミンC、白い部分には「ジアズターゼ」という消化酵素が含まれている事を話しました。みんなよくおぼえてくれ、保護者の方にお話ししてくれたお子様もいました。

お米について

お米ができるまでや、玄米、精白米の違いについてのお話をしました。給食では月に2回胚芽米入りご飯を提供していますが、少し色のついた胚芽の部分が入っている事に気がつくお子様もいました。胚芽米は白米と比べてビタミンEやB1が豊富に含まれています。ビタミンEは老化を防ぎ、若さを保つと言われています。ビタミンB1は子供の発達を促進してくれます。お子様たちは3種類のお米の違いに興味を持っていました。