

3歳以上児 食育目標

●育てた冬野菜を収穫して旬の味を味いクリスマス行事を楽しむ。

3歳未満児 食育目標

●旬の野菜や果物を食べ、クリスマスの行事を楽しむ。

12月献立表

日	曜	献立名			材 料 名 と 役 割			お や つ		栄養価(kcal)	
		主食	お	か	熱と力	血や肉	体の調子を整える	午前	午後	3歳未満	3歳以上
1	水	ごはん	さわらの塩焼き	温野菜	マヨネーズ、ごま 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さわら 豚ひき肉	キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん ブロッコリー、ごぼう、こんにやく	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	491	436
2	木	ごはん	回鍋肉 白和え(ひじき・えのき)		ごま 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、味噌 豚肩ロース肉、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ えのきたけ、こんにやく	牛乳 みかん	牛乳 ヨーグルト	438	390
3	金	ごはん	さわらの磯部揚げ	温野菜	パン、マヨネーズ 米、キャノーラ油、小麦粉	牛乳、さわら、味噌 油揚げ	キャベツ、きゅうり、トマト だいこん、わかめ、青のり	牛乳 りんご	牛乳 パン	489	449
4	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
6	月	ごはん	さといもとがんもの煮物	かぶとベーコンの煮物	さといも、片栗粉 米、三温糖	牛乳、ハム がんもどき	だいこん、かぶ、小松菜、ほうれん草 こんにやく、にんじん	牛乳 米菓	牛乳 バナナ	453	415
7	火	ごはん	鶏肉の竜田揚げ	温野菜	マカロニ、片栗粉 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ホイップクリーム、プリン	キャベツ、きゅうり、トマト、ピーマン	牛乳 米菓	牛乳 プリンアラモード	515	497
8	水	食パン ごはん	揚げ麺の野菜あんかけ	中華スープ	中華麺、片栗粉 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、豚肩ロース肉、卵 木綿豆腐、かにかまぼこ	はくさい、にんじん、ピーマン、ねぎ たまねぎ、たけのこ(茹)、しいたけ	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	553	522
9	木	ごはん	豚肉のすき焼き風煮	三食なます	米、三温糖、ごま	牛乳、焼き豆腐、かまぼこ 豚ロース肉、しらす干し	はくさい、だいこん、たまねぎ、ねぎ しらたき、きゅうり、にんじん、しいたけ	牛乳 みかん	牛乳 プリン	442	429
10	金	ごはん	さけの南部焼き	温野菜	パン、ごま 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さけ 味噌、油揚げ	キャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ 切り干し大根、わかめ	牛乳 りんご	牛乳 パン	480	405
11	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
13	月	納豆 ごはん	イカの煮寄せ	ひじきと人参のサラダ	マヨネーズ 米、三温糖	牛乳、イカ、卵、納豆 ツナ油漬缶、凍り豆腐	ほうれん草、にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ、コーン缶、ひじき	牛乳 米菓	牛乳 りんご	453	395
14	火	ごはん	さわらの塩焼き	温野菜	食パン、マヨネーズ 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さわら、おから 鶏もも肉、ちくわ	キャベツ、きゅうり、トマト はくさい、ほうれん草、にんじん、	牛乳 バナナ	牛乳 食パンジャムサンド	538	486
15	水	ごはん	鶏肉と白菜のクリーム煮	大根とツナのマヨネーズ和え	片栗粉 米、キャノーラ油	牛乳、鶏もも肉 生クリーム、ツナ油漬缶	はくさい、だいこん、きゅうり、たまねぎ コーン缶、にんじん、しめじ、生姜	牛乳 米菓	牛乳 米菓	483	444
16	木	ごはん	田舎煮	豆乳スープ	里芋、さつまいも 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、味噌 豆乳、プリン	れんこん、ごぼう、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ たまねぎ、こんにやく、にんじん、チンゲン菜	牛乳 りんご	牛乳 ヨーグルト	522	460
17	金	ごはん	さばの味噌煮	付け合わせ	パン 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さば 味噌、かにかまぼこ	きゅうり、小松菜、キャベツ、もやし にんじん、しらたき、しめじ	牛乳 みかん	牛乳 パン	471	425
18	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
20	月	ごはん	五目炒め	中華スープ(卵・かにかま)	じゃがいも、ごま 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐 ベーコン、かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ ねぎ	牛乳 米菓	牛乳 みかん	481	452
21	火	ごはん	さわらの幽庵焼き	温野菜	パン、マヨネーズ 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、さわら	かぼちゃ、キャベツ、トマト、きゅうり 刻み昆布、柚子果汁	牛乳 米菓	牛乳 パン	515	466
22	水	コッパン ごはん	かぼちゃのクリームシチュー	キャベツとかぶのサラダ	フレンチドレッシング 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、干しぶどう かぶ、ほうれん草、にんじん、きゅうり	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	481	438
23	木	ごはん	さわらのポテトクリーム焼き	温野菜	じゃがいも、マヨネーズ 米、キャノーラ油、おつゆ麩	牛乳、さわら、油揚げ 味噌、ヨーグルト	はくさい、クリームコーン缶、キャベツ きゅうり、トマト、たまねぎ、ねぎ	牛乳 米菓	牛乳 ヨーグルト	502	463
24	金	チキンライス・ソーセージのポトフ			じゃがいも 米、キャノーラ油	牛乳、ウインナー 鶏もも肉、ホイップクリーム	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん ピーマン、みかん缶	牛乳 オレンジ	牛乳 自分でデコレーションケーキ	540	511
25	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
27	月	ごはん	おでん	きゅうりの華風サラダ	じゃがいも、ごま油 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、卵、厚揚げ ちくわ、ハム	だいこん、こんにやく、もやし しらたき、きゅうり、にんじん	牛乳 米菓	牛乳 りんご	468	421
28	火	ごはん	五目大豆煮	年越しうどん	ゆでうどん、 米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、大豆(茹)、鶏もも肉 油揚げ、かまぼこ	ほうれん草、大根、こんにやく ねぎ、にんじん、干し椎茸	牛乳 米菓	牛乳 米菓	478	441

※年末年始休園 12月29日～1月3日

注:材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。

注:さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつは お茶 となります。

注:栄養価(エネルギー)について 3歳以上児については 主食 を抜いた 熱量(kcal) となります。

子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」等は、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合う事が大切です。今回は、子どもの食行動から支援のコツを探ります。

■好き嫌いが多い ★よくある悩み

子どもは本能で味を選び好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識される為、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。

■同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しい物に対して、恐れや不安を感じる心理的傾向(新奇性恐怖)があります。子どもが嫌がると、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても、見える所に置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達の食べる姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

★食事支援のコツ

■食事のリズムをつくる

子どもが小食だったり、食事に時間がかかる時には、食事に直接関係がある事が気になりがちですが、生活をトータルで見ると、悩みの解消に繋がる事があります。食事は、毎食おおよそ決まった間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切に、食事は20～30分位で終わられると良いでしょう。

■調理の工夫で無理なく食べる

・魚は煮るより焼く ・油でコーティング ・食べ慣れた甘い食材と合わせる

■ちょっとした工夫で 食べる意欲を高める

盛り付け量を減らす 擬人化する 食べる環境を変えてみる