12月 こんだてひょう(未満児)

・主食にごはんがつきます。
・調理方法や食材をかえて提供する事があります。
・午前に牛乳とおやつが提供されます

【目標】　いろいろな　ふゆやさいを　たべましょう

だしのこ園

月	火	水	木	金	土
1 ☆ささみごまフライ ☆人参といんげんのグラッセ ☆きゃべつふりかけ和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆厚切りバーム	**2** ☆たら味噌マヨ焼き ☆肉じゃが ☆中華サラダ ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆シュークリーム	**3** ☆ハンバーグ ☆切干煮 ☆ほうれん草海苔和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆りんご	**4** ☆赤魚揚げ煮 ☆かぶと豚肉の炒め物 ☆ゆでブロッコリー ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆マロンワッフル	**5** ☆鶏肉のりんごソースがけ ☆ビーフンソテー ☆大根ナムル ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆鮭おにぎり	**6** ☆鶏肉照り焼き ☆きゃべつソテー ☆ほうれん草おかか和え ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆パンケーキ
8 ☆鶏肉甘酢煮 ☆ごぼう炒り煮 ☆きゃべつツナ和え ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆パンせんべい	**9** ☆ヒレカツ ☆炒り豆腐 ☆チンゲン菜甘酢和え ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ドーナッツ	**10** ☆鮭つけ焼き ☆さつま揚げ煮物 ☆ポテトサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ミニ肉まん	**11** ☆イカリングフライ ☆マカロニグラタン ☆ほうれん草おかか和え ☆ふりかけ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆わかめご飯おにぎり	**12** ☆ハヤシライス ☆ハッシュポテト ☆もやしの中華和え ☆果物 ☆麦茶 ☆豆乳かりんとう	**13** ☆かれい甘酢あんかけ ☆人参コンソメ煮 ☆かみかみサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆ゼリー
15 ☆とりつくね焼き ☆れんこんきんぴら ☆マカロニカレー味サラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ピザトースト	**16** ☆かれい天ぷら ☆焼き肉風炒め ☆春雨サラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆牧場ヨーグルト	**17** ☆鶏肉照り焼き ☆ジャーマンポテト ☆かぶときゅうりの華風漬 ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ミニオムレット	**18** ☆さばのつけ焼き ☆ほうれん草ソテー ☆バンバンジー風サラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆ビスケットパン	**19** ☆ポークカレー ☆コーンフライ ☆きゃべつと卵のサラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆クリームブッセ	**20** ☆コロッケ ☆厚揚げそぼろ煮 ☆スパゲッティサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆蒸しパン
22 ☆豚肉卵とじ ☆かぼちゃチーズ焼き ☆ほうれん草ごま和え ☆果物 ☆みそ汁 冬至 ☆麦茶 ☆ハムときゅうりのサンドイッチ	**23** ☆かれいつけやき ☆大根と豚肉煮物 ☆コールスローサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆薄皮クリームパン	**24** ～クリスマスメニュー～ ☆麦茶 ☆ケーキ	**25** ☆春巻 ☆もやしひき肉炒め ☆ブロッコリーとコーンのサラダ ☆果物 ☆ウィンナースープ ☆麦茶 ☆サブレ	**26** ☆たら人参マヨ焼き ☆きゃべつソテー ☆きゅうり酢の物 ☆果物 ☆かき玉うどん汁 ☆みかん	**27** ☆鮭トママヨ焼き ☆ウィンナーとブロッコリースタミナ炒め ☆かぼちゃ煮 ☆果物 ☆すまし汁 ☆ゼリー

冬至に「ん」のつく食べものを

冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には「ん」のつく食べものを食べると幸せになるといわれています。なんきんをはじめ、みかん・だいこん・れんこん・など「ん」のつく食べものを集めてみてはいかがでしょうか？

子どもの食の「困った」をどうす

野菜を食べない

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べてほしいのですが、苦味や繊維が多かったり食べづらかったりするのが野菜を食べない要因かもしれません。

苦味などがある野菜は、塩もみや下ゆでの下処理をする、細かく刻んでカレーやハンバーグなどに入れるなどの工夫で食べやすくなります。また、大人がおいしそうに食べている姿を見せたり、食べたらほめてあげたり食事の時間が楽しくなれば自然に食べられるようになることもあると思います。少しずつ試してみてください。