

2021年12月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) かじきステーキ ブロッコリーおかか和え	マフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 かじき みそ かつお節	オレンジ ブロッコリー キャベツ えのき にんじん	牛乳 おにぎり
2	木	野菜タンメン 高野豆腐うま煮 チーズ	鮭おにぎり 麦茶 バナナ	中華めん 米 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 鶏もも肉 鮭 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん バナナ コーン缶 さやいんげん	牛乳 ぞうすい
3	金	ごはん すまし汁(マイタケ・小ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物	にんじんケーキ 牛乳 みかん	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ スキムミルク	みかん にんじん まい茸 切干大根 ねぎ さやいんげん	牛乳 にゅうめん
4	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) キャベツサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリーンピース わかめ	牛乳 おにぎり
6	月	ごはん すまし汁(大根・おふ) ミートローフ ひじき煮	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 パン粉 麩 油	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	バナナ にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん コーン缶 ひじき グリンピース	牛乳 ぞうすい
7	火	牛乳パン コンソメスープ(人参・えのき) タンドリーチキン もやしサラダ	中華ごはん 牛乳 オレンジ	牛乳パン 米 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト	にんじん もやし オレンジ きゅうり えのき しめじ ねぎ しょうが	牛乳 うどん
8	水	ごはん みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭の青のり焼き さつまいもの煮物	ごまクリームサンド 牛乳 りんご	米 食パン 三温糖 マーガリン ごま	牛乳 鮭 豆腐 みそ 油揚げ 鮭	さつまいも りんご 青のり	牛乳 おにぎり
9	木	ポークハヤシライス わかめスープ(ネギ) マカロニサラダ	焼きおにぎり 麦茶 オレンジ	米 マカロニ 油 バター マヨドレ ごま油 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ オレンジ にんじん きゅうり ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース わかめ	牛乳 ぞうすい
10	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏肉のおろし煮 キャベツとコーンのソテー	黒糖蒸しパン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 黒糖 油 片栗粉 三温糖	牛乳 鶏もも肉 みそ	キャベツ バナナ 大根 玉ねぎ なめこ コーン缶	牛乳 にゅうめん
11	土	鶏丼 コンソメスープ(人参・白菜) ごま和え	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま 油	鶏もも肉	玉ねぎ もやし にんじん バナナ 白菜 きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
13	月	ごはん 味噌汁(もやし・油揚げ) ささみフライ 切り昆布煮つけ	ブアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 パン粉	牛乳 ささみ 竹輪 みそ 油揚げ	オレンジ もやし にんじん さやいんげん 昆布	牛乳 ぞうすい
14	火	バターボール かぶスープ(人参) 鶏のトマトソース焼き コールスローサラダ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 バナナ	バターボール 米 マヨドレ 三温糖 バター	鶏もも肉 ツナ	キャベツ バナナ にんじん トマト かぶ きゅうり コーン缶 グリーンピース のり	牛乳 うどん
15	水	ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) かじきステーキ ブロッコリーおかか和え	マフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 かじき みそ かつお節	オレンジ ブロッコリー キャベツ えのき にんじん	牛乳 おにぎり
16	木	野菜タンメン 高野豆腐うま煮 チーズ	鮭おにぎり 麦茶 バナナ	中華めん 米 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 鶏もも肉 鮭 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん バナナ コーン缶 さやいんげん	牛乳 ぞうすい
17	金	ごはん すまし汁(マイタケ・小ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物	大学芋 牛乳 みかん	米 小麦粉 バター 三温糖 油 さつまいも	牛乳 鶏もも肉 油揚げ スキムミルク	みかん にんじん まい茸 切干大根 ねぎ さやいんげん	牛乳 にゅうめん
18	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) キャベツサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリーンピース わかめ	牛乳 おにぎり

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	月	ごはん すまし汁(大根・おふ) ミートローフ ひじき煮	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 三温糖 パン粉 油	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	バナナ にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん コーン缶 ひじき グリーンピース	牛乳 ぞうすい
21	火	牛乳パン コンソメスープ(人参・えのき) タンドリーチキン もやしサラダ	中華ごはん 牛乳 オレンジ	牛乳パン 米 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト	にんじん もやし オレンジ きゅうり えのき しめじ ねぎ しょうが	牛乳 うどん
22	水	ごはん みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭の青のり焼き かぼちゃの煮物	ごまクリームサンド 牛乳 りんご	米 食パン 三温糖 マーガリン ごま	牛乳 鮭 豆腐 みそ 油揚げ 鮭	かぼちゃ りんご 青のり	牛乳 おにぎり
23	木	ポークハヤシライス わかめスープ(ネギ) マカロニサラダ	焼きおにぎり 麦茶 オレンジ	米 マカロニ 油 バター マヨドレ ごま油 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ オレンジ にんじん きゅうり ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース わかめ	牛乳 ぞうすい
24	金	ツリーライス コンソメスープ(マカロニ・大根) チューリップ唐揚げ フライドポテト ブロッコリーサラダ みかん	クリスマスケーキ (乳児:プリンアラ モード) 麦茶	米 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉 マカロニ ごま油	鶏肉 デザートホイップ 牛乳 ウインナー 鶏もも肉	みかん にんじん ブロッコリー 大根 コーン缶 しょうが	牛乳 にゅうめん
25	土	鶏井 コンソメスープ(人参・白菜) ごま和え	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま 油	鶏もも肉	玉ねぎ もやし にんじん バナナ 白菜 きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
27	月	ごはん 味噌汁(もやし・油揚げ) ささみフライ 切り昆布煮つけ	ごま塩おにぎり 牛乳 オレンジ	米 油 パン粉 小麦粉 三温糖	牛乳 ささみ 竹輪 みそ 油揚げ	オレンジ もやし にんじん さやいんげん 昆布	牛乳 ぞうすい
28	火	バターボール かぶスープ(人参) 鶏のトマトソース焼き コールスローサラダ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 バナナ	バターボール 米 マヨドレ 三温糖 バター	鶏もも肉 ツナ	キャベツ バナナ にんじん トマト かぶ きゅうり コーン缶 グリーンピース のり	牛乳 うどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 547 kcal		鉄 1.7 mg			
		たんぱく質 20.0 g		カルシウム 145 mg			
		脂 質 17.7 g		ビタミンC 23 mg			
		塩 分 1.8 g		食物繊維 3.8 g			

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」などは、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ことが大切です。今回は、子どもの食行動から支援のコツを探ります。

★よくある悩み

■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選り好んでいます。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ため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、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ものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向(新奇性恐怖)があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。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、見えるところ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。

■口から出してしまふ

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができず口から出してしまふことがあります。また、ネチョツとした食感や特有の風味を嫌がることも。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。

■突然に嫌がって食べなくなってしまう

自分で食べられるようになると、「手で食べたい」といった自己主張がでできます。自分がこうやって食べたいという思いとは異なる食べ方をさせられると「イヤ!」となり、その後も食事が思うように進まなくなってしまうことも。そんな時には、一旦食卓から離れることも得策です。引っ張れば引っ張るほど、お互い感情的になってしまいます。子どもの気持ちが落ち着くまで、おおらかな気持ちで見守りましょう。

■魚を食べて嘔吐したら、その後魚を嫌がるようになってしまった

防御反応のひとつで、強い痛みや不快感があった際、その時に「食べたもの」と「不快感」が脳で結びつき、特定の食べ物を嫌がる場合があります。不快感、風味と結びつくため、魚料理の場合は、「煮魚」ではなく、香ばしい「フライ」にするなど、工夫をしながら少しずつ慣らしましょう。

☆乳児の水分補給は牛乳が出ます。

☆24日はお誕生日会です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

