

2020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	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ 味噌マヨハンバーグ ひじきの中華和え	混ぜご飯(非常食) 麦茶 オレンジ	パンズ マヨドレ マカロニ パン粉 バター 三温糖 ごま油 ごま 牛乳パン	豚ひき肉 牛乳 みそ	たまねぎ オレンジ コーン缶 にんじん トマト缶 さやいんげん ひじき	牛乳 ケッチャプライス
2	水	ごはん すまし汁(おふ・小ねぎ) ブリの煮付け サツマイモサラダ	レモンマフィン 牛乳 りんご	米 さつまいも 小麦粉 バター 三温糖 おふ マヨドレ 粉糖	牛乳 ぶり チーズ	りんご きゅうり 小ねぎ レモン しょうが	牛乳 うどん
3	木	スパゲティミートソース キノコスープ(えのき・しいたけ) キャベツとツナの和え物	チャーハン 牛乳 みかん	米 スパゲティ 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 たまご 焼豚 ツナ 粉チーズ	キャベツ みかん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ ピーマン セロリ ニンニク	牛乳 パンケーキ
4	金	チキンカレーライス コンソメスープ(しめじ・白菜) 春雨サラダ	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 はるさめ バター ごま油	牛乳 鶏もも肉 ハム	たまねぎ にんじん バナナ きゅうり はくさい しめじ	牛乳 ぞうすい
5	土	中華風そぼろ丼 豆腐とネギのスープ ほうれん草ともやしのナムル	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 ごま油 油 片栗粉 ごま	豚ひき肉 木綿豆腐 きな粉	ほうれん草 たまねぎ もやし ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
7	月	牛乳パン チンゲン菜スープ チキンディアブロ風 じゃが芋のカレーマリネ	味噌焼きおにぎり 牛乳 バナナ	牛乳パン じゃがいも 米 パン粉 三温糖 油	牛乳 鶏もも みそ	バナナ だいこん チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 スパゲッティ
8	火	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉の香味焼き マカロニサラダ	あんぱん(卵無し) 牛乳 オレンジ	米 あんぱん マカロニ マヨドレ	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ	オレンジ もやし きゅうり にんじん ねぎ ニンニク	牛乳 チャーハン
9	水	ごはん みそ汁(ねぎ・わかめ) かじきの竜田揚げ キャベツとコーンのソテー	ココア蒸しパン 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 かじき みそ	キャベツ りんご ねぎ コーン缶 カットわかめ しょうが	牛乳 にゅう麺
10	木	かきたまうどん 高野豆腐の炊き合わせ チーズ	ひじきご飯 牛乳 みかん	ゆでうどん 米 三温糖 片栗粉	牛乳 たまご チーズ 鶏もも肉 かまぼこ とうふ(高野豆腐) 油揚げ	みかん にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ ひじき	牛乳 ケッチャプライス
11	金	ごはん みそ汁(豆腐・みつば) 鮭の生姜焼き きんぴらごぼう(非常食)	塩焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 三温糖	牛乳 さけ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ もやし たまねぎ キャベツ にんじん みつば しょうが	牛乳 ぞうすい
12	土	ごま塩ごはん キャベツと玉ねぎのスープ 麻婆茄子	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 バター 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	なす たまねぎ キャベツ ねぎ ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・あおさ) 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーおなか和え	クリームパン 牛乳 バナナ	米 クリームパン	牛乳 鶏もも みそ かつお節	ブロッコリー バナナ たまねぎ にんじん あおさ	牛乳 ゼリー
15	火	パンズ(乳児 牛乳パン) トマトスープ 味噌マヨハンバーグ ひじきの中華和え	混ぜご飯(非常食) 麦茶 オレンジ	パンズ マヨドレ マカロニ パン粉 バター 三温糖 ごま油 ごま 牛乳パン	豚ひき肉 牛乳 みそ	たまねぎ オレンジ コーン缶 にんじん トマト缶 さやいんげん ひじき	牛乳 ケッチャプライス
16	水	ごはん すまし汁(おふ・小ねぎ) ブリの煮付け サツマイモサラダ	レモンマフィン 牛乳 りんご	米 さつまいも 小麦粉 バター 三温糖 おふ マヨドレ 粉糖	牛乳 ぶり チーズ	りんご きゅうり 小ねぎ レモン しょうが	牛乳 うどん
17	木	スパゲティミートソース キノコスープ(えのき・しいたけ) キャベツとツナの和え物	チャーハン 牛乳 みかん	米 スパゲティ 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 たまご 焼豚 ツナ 粉チーズ	キャベツ みかん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ ピーマン セロリ ニンニク	牛乳 パンケーキ
18	金	チキンカレーライス コンソメスープ(しめじ・白菜) 春雨サラダ	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 はるさめ バター ごま油	牛乳 鶏もも肉 ハム	たまねぎ にんじん バナナ きゅうり はくさい しめじ	牛乳 ぞうすい

2020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	
19	土	中華風そぼろ丼 豆腐とネギのスープ ほうれん草ともやしのナムル	マカロニきな粉 麦茶 果物	米 マカロニ 三温糖 ごま油 油 片栗粉 ごま	豚ひき肉 木綿豆腐 きな粉	ほうれん草 たまねぎ もやし ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
21	月	牛乳パン チンゲン菜スープ チキンディアブロ風 じゃが芋のカレーマリネ	味噌焼きおにぎり 牛乳 バナナ	牛乳パン じゃがいも 米 パン粉 三温糖 油	牛乳 鶏もも みそ	バナナ だいこん チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 スパゲッティ
22	火	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉の香味焼き マカロニサラダ	あんぱん(卵無し) 牛乳 オレンジ	米 あんぱん マカロニ マヨドレ	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ	オレンジ もやし きゅうり にんじん ねぎ ニンニク	牛乳 チャーハン
23	水	ごはん みそ汁(ねぎ・わかめ) かじきの竜田揚げ キャベツとコーンのソテー	ココア蒸しパン 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 かじき みそ	キャベツ りんご ねぎ コーン缶 カツわかめ しょうが	牛乳 にゅう麺
24	木	かきたまうどん 高野豆腐の炊き合わせ チーズ	ひじきご飯 牛乳 みかん	ゆでうどん 米 三温糖 片栗粉	牛乳 たまご チーズ 鶏もも肉 かまぼこ とうふ(高野豆腐) 油揚げ	みかん にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ ひじき	牛乳 ケッチャプライス
25	金	星型ピラフ いちご コンソメスープ チュリップ唐揚げ オープン焼き	幼児ケーキ 乳児プリンアラ モード 麦茶	ショートケーキ 米 油 片栗粉 マカロニ バター じゃがいも	鶏肉 ベーコン チーズ	いちご チンゲンサイ ニンニク しょうが ミックスベジタブル コーン缶	牛乳 ぞうすい
26	土	ごま塩ごはん キャベツとタマネギのスープ 麻婆茄子	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	なす たまねぎ キャベツ ねぎ ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
28	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・あおさ) 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーおかか和え	クリームパン 牛乳 バナナ	米 クリームパン	牛乳 鶏もも みそ かつお節	ブロッコリー バナナ たまねぎ にんじん あおさ	牛乳 ゼリー
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	534 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	19.2 g	カルシウム	155 mg		
		脂質	17.4 g	ビタミンC	21 mg		
		塩分	1.9 g	食物繊維	3.1 g		

子どもの食べる意欲を育てよう

子どもが毎日楽しくごはんを食べてくれたらうれしいですね。

しかし、実際には、1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、「しっかり栄養をとれている？」と心配になることもあるようです。今回は、子どもの成長に合わせた食事支援の方法をお伝えします。毎日の食事で、子どもの食べる意欲を育てる食育を実践しましょう。

★子どもの発達を理解して支援する

1・子どもが集中できる環境をつくる

この時期の子どもは、気になることがあれば、すぐに食事から気がそれて、食べる意欲が低下してしまいます。環境を整えて、食事に集中させてあげることが大切です。

2・気持ちを切り替えるルーティーンをつくる

子どもは、言葉を理解して、行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化して、食事に向かう習慣を身につけさせるのが効果的です。

3・初めてのものは、食べ慣れた味・器で提供する

子どもには、「初めてのものを避ける」という、防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。子どもが少しでも安心できるように工夫して、食べる意欲を引きだしましょう。

★子どもの「好き嫌い」を理解して支援する

1・子どもが苦手な味はゆっくり練習

人には、生まれながらに、生きるために有益なものを「好き」と感じ、有害なものを「嫌い」と感じる能力が備わっています。毒や腐敗のシグナルともなる「苦味」や「酸味」は、喫食回数を増やすことで、自分から意欲的に食べることができるようになります。

2・苦味を強く感じる場合は、無理強いNG

苦味を感じる最低の濃度は、人によって1000倍から1万倍程度も異なることがあります。苦味がある野菜を嫌う場合は、苦味を抑える食材を組み合わせる練習しましょう。

3・敏感になって嫌がる時には、おおらかな気持ちで見守る

食経験が少ない子どもは、何かに極端に反応して、食べることを拒否する場合があります。今まで平気だったものが、急に気になり、その時だけ嫌がることもあります。そんな時には、無理強いしたり、否定しないことが大事。おおらかな気持ちで見守ってあげましょう。