



ほうゆう保育園献立表



食育目標・・・なんでも食べて元気に過ごそう！

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

<幼児食>

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (土)	牛乳 せんべい	麦ごはん 厚揚げの甘みそ炒め さつまいもの素揚げ 豆腐と野菜のスープ、バナナ	牛乳 マシュマロサンド 小魚	麦茶 ゼリー せんべい
3日 17日 (月)	牛乳 クッキー	麦ごはん 親子煮 きゅうりとわかめのさっぱり和え 味噌汁、りんご	牛乳 ふかし芋 小魚	麦茶 トースト
4日 18日 (火)	牛乳 クラッカー	もち麦ごはん さばのパン粉焼き コロコロ野菜のサラダ コンソメスープ、みかん	牛乳 ココアプリン ブルーネ	麦茶 焼きうどん
5日 19日 (水)	牛乳 ビスケット	五目わかめラーメン パンバンジーサラダ みかん	牛乳 しらすチャーハン ミニゼリー	麦茶 ビーフン
6日 20日 (木)	牛乳 せんべい	麦ごはん みそ肉じゃが もやしのカレーマヨサラダ きつねスープ、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 塩焼きそば チーズ	麦茶 おにぎり
7日 28日 (金)	牛乳 ヨーグルト	麦ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け、たたききゅうり 豚汁、みかん	牛乳 7日:そぼろごはん 28日:年越しうどん ウエハース	麦茶 焼きそば
8日 22日 (土)	牛乳 クラッカー	納豆チャーハン ハムと大豆のマヨサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 バナナトースト 小魚	麦茶 ゼリー せんべい
10日 (月)	牛乳 ビスケット	ホワイトカレーライス 菜種和え 春雨スープ オレンジ	牛乳 和風スパゲティ ミニゼリー	麦茶 トースト
11日 25日 (火)	牛乳 せんべい	麦ごはん、のりの佃煮 寄せ鍋風 さつまいものレモン煮 柿	牛乳 あずきクッキー チーズ	麦茶 焼きうどん
12日 26日 (水)	牛乳 バナナ	麦ごはん チキンソテーまいたけクリームソース ポイル野菜 野菜スープ、みかん	牛乳 ヨーグルト せんべい	麦茶 ビーフン
13日 27日 (木)	牛乳 クッキー	おくら納豆丼 野菜の天ぷら 味噌汁 バナナ	牛乳 13日:米粉のりんごケーキ 27日:ぶどうゼリー するめ	麦茶 おにぎり
14日 (金) 誕生日会	牛乳 せんべい	サンタのえびクリームカレー ほうれんそうとコーンのソテー 卵スープ フルーツポンチ	牛乳 クラッカーサンド ブルーネ	麦茶 焼きそば
21日 (金) クリスマス会	牛乳 ビスケット	バイキング てまりおにぎり、ピザ、スパゲティ 手羽中の香り揚げ、ウインナー、ス 雪だるまのポテトサラダ、フルーツ盛り合せ	牛乳 アイスクリーム フルーツ添え	麦茶 蒸しパン

食育だより



朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。

12月はクリスマス、年末年始など冬のうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子ども達に伝えながら楽しみたいと思います。



<11月の食育活動>

今月の食育活動は、「野菜あてクイズ」を行いました！箱の中に野菜を入れ、見えない状態で箱に手を入れ何の野菜が当たるといいうクイズです。さくら組、ひまわり組さんのおともたちを中心に、ヒントをもらいながら、ちゃんと答えることができました。野菜のなかでも、小松菜やキャベツ、りんごなどはなかなか正解にたどりつかず、一生懸命考えている様子が見られました。きつ頭のはなかでは似た野菜やいろいろな野菜の姿が浮かんでいたことでしょう。その後の給食の時間でも何の野菜が入っているかをあてっこしている姿が見られ、野菜に興味をもって食べてくれるようになってきました。ご家庭の食事にも野菜あてクイズ、ぜひやってみてください。



?風邪のときはどのような食事にする?

- **熱があるとき**
雑炊、野菜スープなど消化の良い野菜が入った温かいもので、熱により失われるエネルギーやビタミン類を無理なく摂取できます。
 - **のどが痛いとき、咳こむとき**
ポタージュ、茶碗蒸し、ヨーグルト、ゼリーなど、のどを刺激しないものやのどごしの良いものがおすすめです。
 - **下痢のとき**
おかゆ、うどん、湯冷まし、麦茶など、消化の良いものや水分補給できる飲み物を。
- ☆**避けたほうが良いもの**
揚げ物や炒め物(油の多い料理)、食物繊維の多い食材(ごぼうやセロリなど)は胃腸に負担をかけるので避けたほうが良いです。

