

ちゅいんどべーす / IDEKITA

12月予定献立表

月	火	水	木 1	金 2	土 3
			お茶 ちりめん ご飯 すき焼き風 ほうれん草の磯和え 厚揚げのみそ汁 牛乳 ミルクスコーン	牛乳 ウエハース お弁当日	牛乳 お菓子 チャンポン 厚揚げの甘煮 トマト
5	6	7	8	9	10
牛乳 果実 ご飯 魚のアングレース ブロッコリーのおかか 和え 豆腐のみそ汁 果実 豆乳プリン	牛乳 ちりめん ご飯 豚肉の生姜焼き カラフルサラダ トマト 小松菜のお汁	お茶 クラッカー ご飯 ツナと切干大根の煮 物 大豆サラダ 春雨のスープ	牛乳 サブレ ご飯 チキンカツ 小松菜の和え物 トマト かぼちゃのみそ汁	牛乳 ビスコ ご飯 魚の照り焼き ひじきサラダ トマト 豆腐のお汁	お茶 お菓子 親子丼 野菜の昆布和え 果実
12	13	14	15	16	17
牛乳 せんべい パン 冬野菜シチュー ツナサラダ 果物	牛乳 せんべい キーマカレー かみかみサラダ トマト	牛乳 ブリッツ ご飯 きのこグラタン トマトサラダ コーンスープ	牛乳 果実 ご飯 魚の煮付け マカロニサラダ トマト 豚汁	お茶 ポーロ ご飯 香味揚げ 切り干し大根の和え物 トマト えのきのお汁	お茶 お菓子 焼きビーフン 卵スープ 果実
お茶 焼きおにぎり	ゼリー	ミルク じゃがバター	牛乳 お菓子	お茶 牛乳餅	牛乳 パン
19	20	21	22	23	24
お茶 せんべい ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 三色野菜和え トマト 油揚げのみそ汁	牛乳 あられ ご飯 鶏肉のマーマレード 焼き ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ポーロ おにぎり 唐揚げ ブロッコリーのみそ マヨサラダ きのこ汁 トマト	牛乳 チーズ ご飯 スペイン風オムレツ スパゲティサラダ 小松菜のスープ 果実	お茶 パン カレーピラフ 手づくりナゲット ポテトサラダ わかめスープ 果実	お茶 お菓子 あんかけ焼きそば しらすのスープ 果実
牛乳 チーズ饅頭	黒糖プリン	お茶 アップルサンド	牛乳 じゃこトースト	お楽しみおやつ	お茶 せんべい
26	27	28	29	30	31
牛乳 果実 ご飯 魚の竜田揚げ 春雨サラダ 油揚げのみそ汁 トマト ミルク クッキー	牛乳 サブレ 年越しうどん おにぎり 果実	牛乳 せんべい ハヤシライス ほうれん草のサラダ 果実			
	牛乳 パン	野菜ジュース お菓子			

12月 食育だよ!



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。
寒さに加え、空気の乾燥や1年の疲れが出てきて体調を崩しやすい季節です。
バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって元気にのりきりしましょうね。

塩「ごく少量」ってどのくらい?

離乳食で1回に使う塩の量=ごく少量は、
指先に少しくつつくくらいです。

味見した時に「ほんのり」味を感じるくらいの
イメージです。

1才を過ぎて大人の食事から取り分ける時も
2~3倍に薄めたり、出汁を「旨味の物」として
活用できるといいですよ。



このくらい
の量です。



☆加工食品:ソーセージ、ハム } 塩分が使用
☆麺類:うどん、ソーメン } されています
加工食品は子ども達も大好きですが食べすぎには
気を付けましょう。麺類は一度洗って塩抜きすると
安心しますよね。

今年も「年越しうどん」を
作る予定です。



ぜひ作ってみてください!

「手づくいうどん」2人分

・強力粉・100g } 中力粉 200g
・薄力粉・100g } でも大丈夫です。
・水・100cc
・塩・大 1/2
・薄力粉(中力粉)
* 打ち粉用に少し

- ①袋などに材料を入れ、足や手で踏んだり、もんだいを15分ぐらい繰り返します。
- ②冷蔵庫に30分ぐらい寝かせます。
- ③生地を袋から出し、打ち粉をした台におき、麺棒で平らにのばして三つ折りにし細く切っていきます。
- ④たっぷりなお湯をわかした鍋にバラしながら入れ、10分ぐらい湯がけば出来上がりです。

11月の子ども達の様子~ひよこぐみ

子ども達は食べる事が大好き! 自分で食べ物をつまんで口に入れたり、スプーンを持ってすくうことに「ジブンデ」とチャレンジしていますよ。

つまみやすいように、一口分を取り皿にいれてあげると指でつまんでお口へ運びます。



手づかみ食べは、手で食べ物を直接触ることにより、手触りや温度や硬さ、柔らかさを具体的に感じるすることができます。手づかみ食べを積極的に行っていた子は、好き嫌いも少ないというメリットもあるそうですよ。



モグモグお口をたくさん動かして食べていますよ。1対1でゆっくり子どものペースに合わせながら進めていきます。

ゆずと冬至

冬至にゆずを入れるのは「冬至」を「湯治(お湯にゆ入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よく行きましょう」という意味があるそうです。
ビタミンCやクエン酸たっぷりのゆずは、風邪予防や疲労回復にも役立ちますよ。

