



# 12月給食献立表



令和3年度  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 ひとくちビスケット	鮭のマヨパン粉焼き・フレンチサラダ・トマト・梨	牛乳 芋かりんとう
2	木	牛乳 バナナ	タンダリーチキン・ブロッコリーの塩ゆで・スパゲティソテー・コンソメスープ	牛乳 小麦胚芽クラッカー
3	金	牛乳 コーンフレーク	かき揚げ丼・キャベツの甘酢味・すまし汁	牛乳 りんご蒸しパン
4	土	牛乳 ビスケット	五目みそうどん・青菜とツナの和え物・バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 チーズクラッカー	ふわふわ煮・おじゃがのおかか和え・ウインナー・りんご	牛乳 セサミクッキー
7	火	牛乳 アンパンビスケット	白身魚のおろしあんかけ・彩野菜のごま和え・納豆・豆腐のみそ汁	牛乳 チーズパン
8	水	牛乳 ルヴァン	すいとん汁・れんこんきんぴら・昆布佃煮・みかん	牛乳 焼きそば
9	木	味しらべ	豚肉と厚揚げの味噌炒め・花野菜のマヨネーズ和え・チキンナゲット・味付のり	牛乳 小魚・バタークラッカー
10	金	牛乳 ミルクビスケット	大豆入りカレーライス・ツナサラダ・ゆで卵・オレンジ	牛乳 さつまいもケーキ
11	土	牛乳 ビスケット	4・5歳発表会(パン・りんごジュース・ソーセージ・ゼリー) スパゲティミートソース・フレンチサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 アンパンせんべい	マーボー豆腐・ナムル・焼き春巻き・もも缶	牛乳 イタリアンクラッカー
14	火	牛乳 こんがりサクサク	ポークビーンズ・大根サラダ・ミートボール・りんご	牛乳 チーズケーキ
15	水	牛乳 ひとくちビスケット	鮭の塩焼き・おからの炒り煮・麩のすまし汁・パン缶	牛乳 かぼちゃケーキ
16	木	牛乳 バナナ	すき焼き煮・かぶの磯和え・ポークシューマイ・みかん	牛乳 ぼたぼた焼き
17	金	牛乳 コーンフレーク	とりめし・コールスローサラダ・かきたま汁	牛乳 さつまいもぜんざい
18	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン・中華スープ・オレンジ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 アンパンビスケット	関東煮・白菜のおかか和え・焼きししゃも・みかん	牛乳 二色サンド
21	火	牛乳 チーズクラッカー	鱈のごま焼き・切干大根の炒め煮・具だくさんみそ汁	牛乳 磯辺いもち
22	水	牛乳 マンナ	かぼちゃのチーズ焼き・ブロッコリーのごま和え・白菜の豆乳スープ・りんご	牛乳 おかかおにぎり
23	木	牛乳 ルヴァン	豚肉の生姜焼き・ほうれん草の白和え・煮豆・じゃが芋のみそ汁	牛乳 クリスマスケーキ
24	金	牛乳 ミルクビスケット	クリスマスリースランチ・コーンスープ・みかん	牛乳 しるこサンド
25	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド・野菜スープ・バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 アンパンせんべい	鶏肉のマヨネーズ焼き・ジャーマンポテト・豆腐のすまし汁・ふりかけ	牛乳 アップルギョーザ
28	火	牛乳 こんがりサクサク	きつねうどん・ちくわとさつま芋の天ぷら・みかん	牛乳 チーズあられ

★アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食、代替食で対応しています。

～子供の『食』の悩み～

好き嫌いが多い・・・子供は本能で味を選り好みしています。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。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・・・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。食べなくても見えるところに置き、信頼できる大人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。

～小食で栄養不足が心配～

主食・主菜・副菜を揃えて食べることを心がけましょう。たとえ野菜などが食べられなかったとしても、1日単位で考え栄養のバランスをとりましょう。子供が成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配し過ぎることなく食事を楽しみましょう。