



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2	月	鶏のさくさく天 小煮しめ 麦とろ麺汁	スキム マカロニ安倍川	ビスケット		33.8	18.5	113.1	2.2
3	火	揚げご飯 八宝菜 かぼちゃ煮 清まし汁	スキム ホットケーキ	干し芋	581	23.7	22.2	77.3	2.1
4	水	ポークビーンズ 春巻き コンソメスープ	ゼリー	スティックパン	458	17.6	12.4	63.2	1.2
5	木	鮭の照り焼き れんこんの梅肉和え ラーメン汁	スキム ふかし芋	みかん	530	26.2	3.6	99.2	1.4
6	金	わかめご飯 煮込みハンバーグ キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛乳 せんべい	かりんとう	588	25.6	24.2	72.6	1.8
7	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 あられ	ビスケット					
9	月	鶏のオーロラ和え 大根サラダ かきたま汁	スキム クロワッサン	くろ棒	618	24.5	21.7	82.9	1.2
10	火	三色丼 いんげんのマヨ和え 一口ゼリー	スキム パイ菓子	せんべい	628	27.1	14.9	106.1	1.5
11	水	大豆五目煮 じゃがのカレーきんぴら たくあん煮 味噌汁	ヨーグルト	クラッカー	417	14.8	5.6	84.8	1.5
12	木	白身フライ 切干煮 かぶの酢漬け 清まし汁	お茶 水ようかん	バナナ	449	16.4	11.5	71.1	1.3
13	金	カレーライス ごぼうサラダ 4.5歳児：さんまのかば焼き丼 ごぼうサラダ	牛乳 ビスケット	あられ	946	31.2	27.7	101.3	2.1
14	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 あられ	ビスケット					
16	月	いもの天ぷら 五目ビーフン炒め ニラ卵スープ	スキム カステラ	芋けんぴ	575	18.4	12.9	97.5	1.5
17	火	★もちバイキング みかん	牛乳 あられ	棒ビスケット	597	15.9	14.1	52.6	1.3
18	水	チキンカツ 白和え 清まし汁	バナナ	カステラ	548	25.2	13.7	84.1	1.4
19	木	ぶり大根 春雨の酢の物 具たくさん味噌汁	スキム 肉まん	チーズ・他	578	28.6	11.8	94.3	2.1
20	金	盛り皿 チキンライス から揚げ パンプキンサラダ れんこんきんぴら クリスマスゼリー	牛乳 サンタケーキ	クッキー	855	27.1	37	112.6	1.6
21	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	ビスケット					
23	月	揚げ鶏の甘辛和え スパサラダ カニ玉スープ	スキム 扇バーム	蒸しパン	739	26.4	32.1	86.4	2.1
24	火	菜飯 かきあげ 人参きんぴら 清まし汁	お茶 焼きおにぎり	せんべい	348	7.3	15.7	48.3	2
25	水	豚の生姜焼き ひじき煮 味噌汁	ゼリー	クラッカー	367	13.7	9	61.3	1.4
26	木	鯖の味噌煮 じゃがとベーコン煮 ゆず大根 豆乳汁	スキム はさみパン	かりんとう	738	31.7	28.3	95.5	2.1
27	金	五目うどん いんげんのごま和え	幼児リゾー 菓子	せんべい	430	11.4	10.5	75.9	2.1

～伝承料理とお餅つき～

冷たい雨に落ち葉がめれる季節です。すみれ・ひまわり組はご本山で報恩講にお参りして、庫裏の二階でお食事をいただきました。にんじん、じゃがいも、厚揚げなどを煮る「お煮しめ」は代表的な報恩講料理ですが、園児には玉ねぎと少量の豚肉を足して肉じゃが風にしてお餅つき、すみれ組が収穫した大根葉は菜飯にしました。

12月には「たくあんの煮たの」も作ります。沢庵を漬けているお家が減ったので珍しい料理になってしまいました。冬になると思い出す一品になって欲しいという願いを込めて作ります。杵でお餅をついて丸める体験もします。もち米を蒸す香り、ドスンドスンと迫力ある杵の響き、きっと子ども達の記憶に残ることでしょう。

12月の取り組み

- さくらんぼ 0歳 低月齢 保育者の声掛けで口を開けて食べる  
高月齢 自分でコップや茶碗を持って食べてみよう
- 1歳 食器に手を添えて食べよう  
スプーン・フォークを3本指で持って食べよう
- さくら 奥歯でよく噛んで食べよう
- ちゅうりっぷ ひまわり 丁寧に歯を磨こう  
箸を正しく持って食べよう
- すみれ 餅つきを通してもち米の変化を五感で感じよう  
出汁で美味しい料理になることを知ろう

周囲の状況がわかるようになり、早く食べる事を意識する子がでてきましたが、その中にはかき込み食べをする子が見られるので園では「奥歯で噛んでね！」等と声掛けをしています。ご家庭でも前歯だけでなく奥歯を使うことを根気よく伝えてください。また「よく噛む」は抽象的なので小さい子には「アニアニと噛むよ」、数がわかる子には「30回噛もう」等と具体的な方法や目標を伝えてみましょう。うまくできたら褒めることもお忘れなく。

すみれ組：カレーの一匹焼きを食べました！

まるごと一匹のカレーを目の前にして、戸惑って手が出せない子、恐る恐る箸をつける子、上手に身を外し小骨や頭にもむしゃぶりつき更には「皮が大好き！」ときれいに平らげる子…初っ端は普段の魚との付き合い方で差が出ている印象でした。それでも付き添って食べ方のコツを教えるとだんだん骨だけになっていきました。ひれや小骨を食べる時「ご飯も一緒に口に入れると刺さらないよ」と言うと細かいところも食べられる子がぐっと増えました。箸でむきにくい所は手でむしり取ることも伝えました。骨だらけの皿を見て「オオ〜ッ」と喜びの声。中には身と骨がごちゃ混ぜの山になる子もいましたが、それらもご愛敬。たった一度の体験でもみんなが達成感を味わうことができたので、二回目のチャレンジも検討中です。



★魚バイキング



シシャモフライが大好評でした。

砂糖と濃口醤油で甘じょっぱく作ると、子どもにも食べやすくなります。

レシピ

＜うす揚げときゅうりのゴマ醤油和え＞

うすあげ…2枚 きゅうり…1本 ごま油…適量 白ごま…適量  
濃口しょうゆ…小さじ2 砂糖…小さじ2 顆粒だし…小さじ1



- ① うすあげは短冊に切り、油抜きをする
- ② きゅうりは斜めに切り、細切りする
- ③ ごま油でうす揚げを炒める
- ④ 揚げがしんなりしてきたら、醤油と砂糖、顆粒だしで味付けをする
- ⑤ そこへきゅうりをいれて、しんなりとするまで炒める
- ⑥ 最後に白ごまをふる