

|    |   | きゅうしょく                                             | 午後のおやつ         | 午前のおやつ  | k<br>c<br>a<br>l<br>ー<br>ギ<br>ー | たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>g | 脂<br>質<br>g | 炭<br>水<br>化<br>物<br>g | 食<br>塩<br>相<br>当<br>量<br>g |
|----|---|----------------------------------------------------|----------------|---------|---------------------------------|------------------------|-------------|-----------------------|----------------------------|
| 1  | 月 | 炒り鶏煮 春雨サラダ 団子スープ                                   | スキム 長崎カステラ     | 芋けんぴ    | 571                             | 23.9                   | 9.9         | 103.1                 | 1.3                        |
| 2  | 火 | 三色丼 いんげんのマヨ和え                                      | 牛乳 せんべい        | みかん     | 583                             | 24.5                   | 15.0        | 97.5                  | 1.7                        |
| 3  | 水 | 揚げ餃子の野菜あんかけ もやしのゆかり和え 味噌汁                          | バナナ            | クラッカー   | 444                             | 10.3                   | 12.4        | 74.0                  | 2.0                        |
| 4  | 木 | アジフライのタルタルソースかけ 白菜とりんごのサラダ きのこシチュー                 | お茶 里芋おはぎ       | チーズ・他   | 613                             | 16.2                   | 24.4        | 84.6                  | 1.6                        |
| 5  | 金 | わかめご飯 煮込みハンバーグ かみかみサラダ キャベツとニラのスープ <b>たくあんの煮たの</b> | 牛乳 パイ菓子        | クッキー    | 574                             | 22.9                   | 15.6        | 91.2                  | 2.3                        |
| 6  | 土 | カレーライス サラダ                                         | 牛乳 ビスケット       | あられ     |                                 |                        |             |                       |                            |
| 8  | 月 | 鶏の甘辛揚げ スパゲティサラダ ミックススープ                            | スキム りんご入ホットケーキ | Caせんべい  | 720                             | 25.0                   | 24.8        | 99.3                  | 2.1                        |
| 9  | 火 | ちらし寿司 かぼちゃ煮 カップ蒸し <b>ゆず大根</b> 清まし汁                 | スキム ハムサンド      | 棒ビスケット  | 509                             | 22.1                   | 8.5         | 89.3                  | 2.2                        |
| 10 | 水 | 大豆の五目煮 大根サラダ 味噌汁                                   | ヨーグルト          | バナナ     | 430                             | 14.4                   | 8.3         | 83.4                  | 1.2                        |
| 11 | 木 | 手作り鯖の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 麦とろ麺汁                        | 牛乳 くら棒         | ウエハース   | 513                             | 22.6                   | 10.3        | 72.2                  | 2.4                        |
| 12 | 金 | 中華丼 いんげんのごま和え 一口ゼリー                                | お茶 水ようかん       | 梅月せんべい  | 394                             | 11.8                   | 6.8         | 74.6                  | 1.5                        |
| 13 | 土 | チャーハン スープ                                          | 牛乳 あられ         | クッキー    |                                 |                        |             |                       |                            |
| 15 | 月 | 五目ビーフンソテー さつま芋天 清まし汁                               | スキム 盛り菓子       | せんべい    | 577                             | 16.7                   | 21.0        | 83.7                  | 1.4                        |
| 16 | 火 | ソースカツ丼 ごぼうサラダ いちご                                  | スキム 手作りクッキー    | 一口カステラ  | 695                             | 22.8                   | 26.5        | 95.3                  | 1.6                        |
| 17 | 水 | 揚げ鶏の甘酢あん和え ポテトサラダ カニ入り卵スープ                         | プリン            | かんぱん・他  | 548                             | 20.8                   | 23.5        | 67.2                  | 1.6                        |
| 18 | 木 | 白身の天ぷら 人参きんぴら かぶの酢漬け 豆乳汁                           | お茶 いなり寿司       | 蒸しパン    | 573                             | 22.3                   | 18.6        | 80.9                  | 1.3                        |
| 19 | 金 | ハヤシライス ツナサラダ                                       | 牛乳 扇バーム        | あられ     | 594                             | 17.4                   | 23.8        | 82.5                  | 2.5                        |
| 20 | 土 | 炊き込みご飯 清まし汁                                        | 牛乳 せんべい        | ビスケット   |                                 |                        |             |                       |                            |
| 22 | 月 | ツナ餃子 じゃが芋のカレーきんぴら 豚汁                               | スキム ウインナーパン    | 干し芋     | 713                             | 27.9                   | 23.6        | 103.6                 | 1.3                        |
| 23 | 火 | さつま芋ご飯 切干煮 豚しゃぶサラダ 清まし汁                            | 牛乳 サンタケーキ      | かりんとう   | 593                             | 20.0                   | 18.4        | 91.7                  | 2.8                        |
| 24 | 水 | 肉じゃが煮 揚げしゅうまい ナムル                                  | ゼリー            | スティックパン | 474                             | 15.1                   | 16.8        | 71.6                  | 1.5                        |
| 25 | 木 | チキンライス <b>オードブル皿</b> ゼリー                           | スキム パイ菓子       | 麩菓子     | 666                             | 20.4                   | 22.6        | 100.1                 | 1.5                        |
| 26 | 金 | <b>年越しうどん</b> 法菜と白菜のごま和え みかん                       | 幼児りんごJ あられ     | クラッカー   | 432                             | 10.6                   | 10.4        | 76.9                  | 2.4                        |
| 27 | 土 | 親子丼 味噌汁                                            | 牛乳 クッキー        | せんべい    |                                 |                        |             |                       |                            |

## ～昔からの味を子どもたちへ～

冷たい雨に落ち葉がぬれる季節です。すみれ・ひまわり組はご本山で報恩講にお参りをして、庫裏の2階でお食事を頂きました。人参、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、園児には牛肉を足して、肉じゃが風にして食べやすくし、旬の大根の葉っぱを混ぜた菜飯を用意しました。お食事の時間は姿勢を正して正座で頂き、普段より落ち着いた雰囲気の中で食事を味わう姿が見られました。12月は行事食としてクリスマス料理や**年越しうどん**を食べます。また福井の伝承料理でもある「**たくあんの煮たの**」も作ります。たくあんを漬けているお家が減ったので子どもたちも大人もなんだこれは!?!の料理になってしまいましたが、だからこそ給食を通して昔からの味も大切に伝え続けていきたいです。

## 12月の取り組み

**さくらんぼ 0歳児** 低月齢 指先でつまんで食べよう  
高月齢 スプーン・フォークを使い自分で食べよう  
**1歳児** 食器に手を添えて食べよう  
おやつの後自分で食器を片付けよう  
**さくら** スプーン・フォークを3本指で持つことを意識して食べよう  
色々な食材に興味を持って食べよう  
**ちゅうりっぷ** スプーン・フォークを最後まで3本指で持って食べよう  
大根の収穫をして食べよう  
**ひまわり** **一口分を意識して汚さず食べよう**  
**すみれ** 畑で育てた野菜の収穫を喜び、クッキングを楽しもう  
**一口分を箸でつまみ、よく噛んで食べよう**

早く食べたくてかきこんでしまったり、山盛りにご飯をすくって口に入りきらず、手で押さえる子がいます。  
「お氣に入りの洋服汚さず食べようね」と声掛けをしたり、汚さず食べられたときには「きれいに食べれたね!」と褒めて対応しています。  
子どもはイメージをつかむ力が弱いので、すくい方と口への運び方を丁寧に大人が実演して見せる必要があります。是非、ご家庭でも心がけてみて下さ

## ★すみれ組～カレイの一匹焼き～

まず最初に栄養士が子どもたちの目の前でカレイの形や骨の位置、身のほぐし方を実演し、いよいよ子どもたちの挑戦です。丸ごとの魚に驚く様子もありましたが、自分で箸を使って身をほぐし、「小骨はご飯と一緒に口を閉じてよく噛んで食べるよ」等と声掛けをし、もくもくと食べ進める姿が見られました。「皮がおいしいな」「目んたまも食べれるんか!?!」いろんな発見や疑問ができていましたよ。



## ★11月は麺バイキング

寒くなってきましたので、あったか～い麺を3品用意しました。春にも一度行いましたが、子どもたちは麺が大好き♡うどんには旬のさつまいもの天ぷらもトッピングしました!



〈たまご蒸しパン〉混ぜて蒸すだけの簡単おやつ♡  
たまご味のふわふわ蒸しパンです♪

アルミカップ6～8個分  
●薄力粉…100g ●砂糖…60g ●ベーキングパウダー…5g  
★たまご…L2個 ★調整豆乳…大さじ2 ★サラダ油…大さじ2

①ボウルに★を入れて混ぜる。  
②ふるった●の粉類、砂糖を加えて混ぜる。  
③強火で10分～12分蒸して出来上がり!

甘～く煮たさつまいもや  
チョコチップ等を入れて  
アレンジOK☆