



12月の給食だよ



12月は今年1年の終わりを迎える忙しい時期ではありますが、クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えている季節です。風邪などで体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう！！

子どもたちには栄養バランスばっちりの食事を食べてもらいたいのですが、なかなかうまはいかないところ…。食べてくれないことに悩むこともありますよね。そこで、今月は子どもの味覚についてお知らせします。

～5つの基本味の役割～

甘味

エネルギー源（糖）を知らせる

塩味

体液のバランスに必要なミネラルを知らせる

うま味

体をつくるたんぱく質を知らせる

酸味

腐敗・未熟を知らせる

苦味

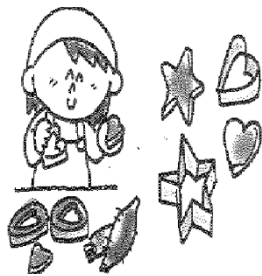
多くの毒が苦いことから毒を知らせる

甘味・塩味・うま味は体に必要な味、酸味・苦みは体に害を与える可能性のある味、という認識があり子どもはそれを敏感に感じます。



野菜を嫌いな子どもが多い理由は、野菜は子どもが本能的に好まない味（酸味・苦

乳児院ではこんなことをしています



☆形を変える☆



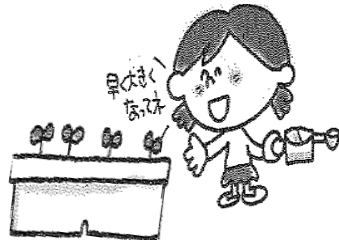
☆調理方法を変える☆



☆繰り返し食べる☆



☆味付けを変える☆



☆野菜の収穫体験☆

子どもの好き嫌いはコロコロ変わります。見た目や味付けを食べやすく工夫をすることで食べてくれ

きいろグループ ☆みんなでお祝い七五三☆

11月16日は3歳、5歳になる子どもたちの七五三のお祝いをしました。その日の晩ご飯はちらし寿司と子どもたちが大好きなウィンナーや唐揚げ、ブロッコリーが入っていました！配膳されたおかずを見て、早く食べたくて“いただきます”をする前にウィンナーをつまみ食いする子どもたち。「おかわり！」と言ってたくさんおかわりをして、あっという間に完食！子どもたちのおいしそうに食べる笑顔を見て、職員も自然と笑顔になれます。まだまだコロナ禍で子どもたちと一緒に食事することは難しいですが、「今日のご飯は何だろう？」と食事の時間を楽しみにしながら笑顔であふれる日々を過ごしていきたいと思えます。





12月 予定献立表

すみれ乳児院 2021年 12月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	1日、15日：ごはん、鮭の塩焼き きんぴらごぼう、すまし汁、果物 29日：ごはん、アジのきじ焼き 筑前煮、すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	1日、15日： のりのりクリームスパゲティ かぼちゃスープ、果物 29日：ナポリタンスパゲティ じゃが芋のスープ煮、果物
2日 16日 30日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	2日、16日： 麻婆丼、チンゲン菜の煮物、果物 30日： 豚丼、白菜のしのだ煮、果物	2日：やきいも、牛乳 16日： ボンデケーショ、牛乳 30日：ミルクもち、お茶	2日、16日：ごはん、鶏つくね 里芋のにっころがし、すまし汁、果物 30日：ごはん、白身魚の野菜あんかけ じゃこピーマン、みそ汁、果物
3日 17日 31日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	3日：ごはん、千草卵 ひじきの煮物、すまし汁、果物 17日【防災食】 煮込みパスタ、スープ煮、缶詰 31日：ごはん、さばの西京焼き 大根田舎煮、すまし汁、果物	3日、17日： じゃこトースト、お茶 31日： シュガートースト、牛乳	3日、17日： ごはん、カレーのおろしあんかけ 納豆和え、みそ汁、果物 31日【大晦日】 年越しうどん かぼちゃの煮物、果物
4日 18日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	けんちんうどん じゃがいも煮 果物	青のりチーズおにぎり お茶	ごはん、変わりしゅうまい もやし炒め、わかめスープ 果物
5日 19日	(日)	食パン、チーズ キャベツナソテー ミックスキャロット	ごはん、さわらの梅焼き 高野豆腐煮、みそ汁、果物	菓子 牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト
6日 20日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ごはん、松風焼き 切干大根の煮物 すまし汁、果物	バナナケーキ 牛乳	ごはん、鮭のバターしょうゆ焼き さつまいもの昆布煮 みそ汁、果物
7日 21日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ごはん、鶏のマーマレード焼き 野菜のトマト煮 押麦スープ、果物	豆乳もち お茶	ごはん、豚へしの照り焼き れんこんの味噌マヨ炒め みそ汁、果物
8日 22日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	22日【冬至】 ごはん、厚揚げ回鍋肉 かぼちゃの中華煮 千切りスープ、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	にゅうめん かき揚げ 果物
9日 23日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	そばろ丼 カブの煮物 果物	りんごパンプティング 牛乳	ごはん、ブリの照り焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁、果物
10日 24日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ごはん スパニッシュオムレツ 白菜のミルク煮 スープ、果物	10日：どら焼き、牛乳 24日【クリスマス・イブ】 クリスマスケーキ、牛乳	10日：ごはん、鶏マヨ 小松菜の中華煮、スープ、果物 24日【クリスマス・イブ】 ごはん、トナカイバーグ リースサラダ、スープ、いちご
11日 25日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	11日：ミートソーススパゲティ さつま芋煮、果物 25日【クリスマス】 ごはん、照り焼きチキン シチュー、いちごサンタ	11日：五平餅、お茶 25日： ウインナポート、牛乳	ごはん アジフライ キャベツのサラダ みそ汁 果物
12日 26日	(日)	食パン、チーズ キャベツナソテー ミックスキャロット	ごはん、さばの塩焼き にんじんしりしり みそ汁、果物	菓子 牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 果物
13日 27日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ごはん すき焼き風煮、長芋の煮物 すまし汁、果物	ピザトースト 牛乳	ごはん 肉団子の春雨煮 モロヘイヤスープ、果物
14日 28日	(火)	パン2種 バナナ、牛乳	コーンバターごはん ミートオムレツ、ポトフ、果物	焼きおにぎり お茶	ごはん、豚肉の変わり焼き 白菜のサラダ、みそ汁、果物

～12月の予定～

☆12月17日【防災食】昼食：煮込みスパゲティ、スープ煮、缶詰

☆12月22日【冬至】昼食：ごはん、厚揚げ回鍋肉、かぼちゃの中華煮、千切りスープ、果物

☆12月24日【クリスマス・イブ】おやつ：クリスマスケーキ、牛乳

夕食：ごはん、トナカイハンバーグ、リースサラダ、スープ、いちご

☆12月25日【クリスマス】昼食：ごはん、照り焼きチキン、シチュー、いちごサンタ

☆12月31日【大晦日】夕食：年越しうどん、かぼちゃの煮物、果物

