

令和 5年 12月  
まこまないみどりまち保育園

| 日        | 曜日 | 1～2歳児献立<br>主食 | 1～5歳児共通献立<br>昼 食                           | 1～2歳児献立<br>午後おやつ                        | 3～5歳児共通献立<br>午後おやつ              |
|----------|----|---------------|--|---|---------------------------------|
| 1        | 金  | ごはん           | 味噌汁(生揚げ・白菜)・肉じゃが<br>キャベツとしらすサラダ・カキ         | ヨーグルト・みかん<br>鉄強化菓子                      | ヨーグルト<br>鉄強化菓子                  |
| 15       | 金  | ごはん           | 番茶・根菜カレー・白菜ごま和え・りんご                        | 牛乳・みかん<br>きなこマカロニ                       | 牛乳<br>きなこマカロニ                   |
| 2<br>16  | 土  |               | 味噌うどん・白菜しめじ炒め・りんご                          | 牛乳・みかん<br>市販菓子                          | 牛乳<br>市販菓子                      |
| 4        | 月  | ごはん           | 番茶・根菜カレー・白菜ごま和え・みかん                        | 牛乳・りんご<br>きなこマカロニ                       | 牛乳<br>きなこマカロニ                   |
| 18       | 月  | ごはん           | 味噌汁(生揚げ・白菜)・肉じゃが<br>キャベツとしらすサラダ・みかん        | ヨーグルト・りんご<br>鉄強化菓子                      | ヨーグルト<br>鉄強化菓子                  |
| 5<br>19  | 火  | ふりかけ<br>ごはん   | 味噌汁(人参・ふのり)・鶏肉きのこ煮<br>大根とコーンのソテー・みかん       | 牛乳・りんご<br>スイートポテト                       | 牛乳<br>スイートポテト                   |
| 6<br>20  | 水  | ごはん           | 味噌汁(わかめ・麩)・チンジャオロース<br>キャベツのカレーマヨネーズ和え・りんご | 牛乳・みかん<br>ごまクッキー                        | 牛乳<br>ごまクッキー                    |
| 7<br>21  | 木  | ごはん           | さつまいも汁・豚肉の生姜焼き<br>白菜とコーンのツナ和え・みかん          | 牛乳・りんご<br>豆パン                           | 牛乳<br>豆パン                       |
| 8        | 金  | ごはん           | 味噌汁(水菜・玉ねぎ)・さばみそ焼き<br>切干大根の炒め煮・ナシ          | 牛乳・みかん<br>南瓜パン                          | 牛乳<br>南瓜パン                      |
| 22       | 金  | お楽しみ会         | 番茶・クリスマス風キーマカレー<br>ブロッコリー生姜和え・みかん          | 牛乳<br>カラフルゼリー                           | 牛乳<br>カラフルゼリー                   |
| 9<br>23  | 土  |               | 番茶・ミートソーススパゲティ・白菜コーン<br>和えりんご              | 牛乳・みかん<br>市販菓子                          | 牛乳<br>市販菓子                      |
| 11<br>25 | 月  | ごはん           | 味噌汁(南瓜・えのき)・鶏肉のから揚げ<br>大根とわかめのサラダ・みかん      | 11日牛乳・りんご<br>市販菓子<br>25日牛乳・りんご<br>焼きうどん | 11日牛乳<br>市販菓子<br>25日牛乳<br>焼きうどん |
| 12<br>26 | 火  | ごはん           | 味噌汁(玉ねぎ・麩)・ほっけのごま焼き<br>南瓜の含め煮・みかん          | 牛乳・りんご<br>ジャムスコーン                       | 牛乳<br>ジャムスコーン                   |
| 13<br>27 | 水  | バターロール        | 米粉コーンポタージュ・鶏肉のマーマレード焼き<br>ごま人参・りんご         | 牛乳・みかん<br>ごはんの味噌おやき                     | 牛乳<br>ごはんの味噌おやき                 |
| 14<br>28 | 木  | ごはん           | 味噌汁(小松菜・人参)・ハンバーグ<br>ブロッコリー味噌マヨネーズ・みかん     | 牛乳・りんご<br>市販菓子                          | 牛乳<br>市販菓子                      |

※ 22日…お楽しみ会(クリスマス会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。  
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 5年 12月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

| 日        | 曜日 | 5~6か月頃<br>(離乳初期)                     | 7~8か月頃<br>(離乳中期)                    | 9~11か月頃<br>(離乳後期)午前                                | 9~11か月頃<br>(離乳後期)午後                   |
|----------|----|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1        | 金  | つぶし粥<br>スープ<br>キャベツ煮つぶし<br>じゃが芋煮つぶし  | 粥<br>スープ<br>豚挽肉キャベツ煮<br>じゃが芋スティック煮  | 軟飯・果物<br>味噌汁(生揚げ・白菜)<br>肉じゃが<br>キャベツとしらすサラダ        | 軟飯<br>すまし汁(人参)<br>豚肉玉ねぎキャベツ煮<br>果物    |
| 15       | 金  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし<br>白菜煮つぶし      | 粥<br>スープ<br>豚挽肉白菜煮<br>人参スティック煮      | 軟飯・果物<br>根菜シチュー<br>白菜ごま和え                          | 軟飯<br>すまし汁(大根)<br>豚肉玉ねぎ人参煮<br>果物      |
| 2<br>16  | 土  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし                | 粥<br>スープ<br>鶏挽肉白菜煮<br>人参スティック煮      | 味噌うどん<br>白菜しめじ炒め<br>果物                             | バターロール<br>番茶<br>チーズ<br>果物             |
| 4        | 月  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし<br>白菜煮つぶし      | 粥<br>スープ<br>豚挽肉白菜煮<br>人参スティック煮      | 軟飯・果物<br>根菜シチュー<br>白菜ごま和え                          | 軟飯<br>すまし汁(大根)<br>豚肉玉ねぎ人参煮<br>果物      |
| 18       | 月  | つぶし粥<br>スープ<br>キャベツ煮つぶし<br>じゃが芋煮つぶし  | 粥<br>スープ<br>豚挽肉キャベツ煮<br>じゃが芋スティック煮  | 軟飯・果物<br>味噌汁(生揚げ・白菜)<br>肉じゃが<br>キャベツとしらすサラダ        | 軟飯<br>すまし汁(人参)<br>豚肉玉ねぎキャベツ煮<br>果物    |
| 5<br>19  | 火  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし<br>大根煮つぶし      | 粥<br>スープ<br>鶏挽肉人参煮<br>大根スティック煮      | 軟飯・果物<br>味噌汁(人参・ふのり)<br>鶏肉きのこ煮<br>大根とコーンのソテー       | 軟飯<br>すまし汁(大根)<br>鶏肉人参玉ねぎ煮<br>果物      |
| 6<br>20  | 水  | つぶし粥<br>スープ<br>キャベツ煮つぶし<br>玉ねぎ煮つぶし   | 粥<br>スープ<br>豚挽肉キャベツ煮<br>果物          | 軟飯・果物<br>味噌汁(わかめ・麩)<br>チンジャオロース<br>キャベツのマヨネーズ和え    | 軟飯<br>スープ(玉ねぎ)<br>豚肉キャベツ煮<br>果物       |
| 7<br>21  | 木  | つぶし粥<br>スープ<br>豆腐煮つぶし<br>さつま芋煮つぶし    | 粥<br>スープ<br>豆腐人参煮<br>さつま芋スティック煮     | 軟飯・果物<br>さつま汁<br>豚肉の生姜焼き<br>白菜とコーンのツナ和え            | 軟飯<br>すまし汁(白菜)<br>鶏肉さつま芋人参煮<br>果物     |
| 8        | 金  | つぶし粥<br>スープ<br>玉ねぎ煮つぶし<br>人参煮つぶし     | 粥<br>スープ<br>鮭玉ねぎ煮<br>人参スティック煮       | 軟飯・果物<br>味噌汁(水菜・玉ねぎ)<br>さばみそ焼き<br>切干大根の炒め煮         | 軟飯<br>すまし汁(人参)<br>さば玉ねぎ南瓜煮<br>果物      |
| 22       | 金  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし<br>玉葱煮つぶし      | 粥<br>スープ<br>豚挽肉玉ねぎ煮<br>人参スティック煮     | 軟飯・果物<br>クリスマス風シチュー<br>ブロッコリー生姜和え                  | 軟飯<br>すまし汁(人参)<br>豚肉ブロッコリー煮<br>果物     |
| 9<br>23  | 土  | つぶし粥<br>スープ<br>人参煮つぶし                | 粥<br>スープ<br>豚挽肉白菜煮<br>人参スティック煮      | 番茶<br>ミートソーススパゲティ<br>白菜コーン and え<br>果物             | バターロール<br>番茶<br>チーズ<br>果物             |
| 11       | 月  | つぶし粥<br>スープ<br>大根煮つぶし<br>南瓜煮つぶし      | 粥<br>スープ<br>豚挽肉大根煮<br>南瓜スティック煮      | 軟飯・果物<br>味噌汁(南瓜・えのき)<br>鶏肉のから揚げ(湯通し)<br>大根とわかめのサラダ | 軟飯<br>すまし汁(大根)<br>鶏肉南瓜煮<br>果物         |
| 25       | 月  | つぶし粥<br>スープ<br>大根煮つぶし<br>南瓜煮つぶし      | 粥<br>スープ<br>豚挽肉大根煮<br>南瓜スティック煮      | 軟飯・果物<br>味噌汁(南瓜・えのき)<br>鶏肉のから揚げ(湯通し)<br>大根とわかめのサラダ | 焼うどん<br>スープ(大根)<br>果物                 |
| 12<br>26 | 火  | つぶし粥<br>スープ<br>玉ねぎ煮つぶし<br>南瓜煮つぶし     | 粥<br>スープ<br>ほっけ玉ねぎ煮<br>南瓜スティック煮     | 軟飯・果物<br>味噌汁(玉ねぎ・麩)<br>ほっけごま焼き<br>南瓜の含め煮           | 軟飯<br>スープ(南瓜)<br>ほっけ玉ねぎ煮<br>果物        |
| 13<br>27 | 水  | つぶし粥<br>スープ<br>玉ねぎ煮つぶし<br>人参煮つぶし     | パン粥<br>スープ<br>鶏挽肉玉ねぎ煮<br>人参スティック煮   | バターロール・果物<br>米粉のコーンポタージュ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ごま人参    | 味噌雑炊<br>(人参・玉ねぎ・しらす)<br>小松菜ソテー<br>果物  |
| 14<br>28 | 木  | つぶし粥<br>スープ<br>玉ねぎ煮つぶし<br>ブロッコリー煮つぶし | 粥<br>スープ<br>豚挽肉玉ねぎ煮<br>ブロッコリースティック煮 | 軟飯・果物<br>味噌汁(小松菜・人参)<br>ハンバーグ<br>ブロッコリー味噌マヨネーズ     | 軟飯<br>スープ(ブロッコリー)<br>豚挽肉小松菜玉ねぎ煮<br>果物 |

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



# 12月 食育だより



今年も残りあと1か月となりました。空気も一気に冷え、厳しい寒さの季節になってきました。クリスマスに大みそかなどの楽しいイベントがたくさんありますね。夜更かしや食べ過ぎに注意して規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう！

## 子どものうちに身に付けたい食習慣

生活習慣は子どものうちから作られます。子どものうちに正しい食習慣を身に付ければ、大人になってから、自然に食生活を送ることができ、本人もとても楽です。

子どもたちが正しい食習慣を身に付けることは、自分の健康を自分で守る力をもてるということです。夜型の生活・不規則な食事は体内時計を狂わせ、ホルモンや代謝などに影響し、からだの不調を起こすことが知られています。また脂っこいもの、濃い味、ファーストフードや間食などが好きな場合は、必要な栄養素の不足・塩分や脂質の摂りすぎになる傾向があります。

そして、こうした食生活を続けていると、大人になったときこれらの影響が出て、一気に肥満・生活習慣病を発症する可能性が高くなってしまおうと言われています。

子どものうちに身につけた正しい食習慣は、一生ものの宝になります。

大人も自分の食生活を振り返ることができるといいですね。

### ●正しい食生活

- ・朝食は必ず食べる
- ・遅い夕食・夕食後の間食はしない



### ●おやつに関する食習慣

- ・おやつは決められた時間に決められた量を
- ・食事とおやつをしっかりと区別する
- ・ジュースは嗜好品。「おやつ」と考える

### ●食べ方に関する食習慣

- ・早食いをしない
- ・自分の食べたものを意識する
- ・食と身体がつながっていることを知る

## 冬至のお話

冬至は「1年間で最も昼間の時間が短い日」のことです。

今年の冬至は12月22日です。冬至の日には、にんじん、きんかん、寒天、うどんなどの「ん」のつく食べ物を食べると「運」が向上するという言い伝えがあります。ちなみにかぼちゃは「南瓜」を音読みすれば「なんきん」で「ん」が2つつく食べ物となり、縁起担ぎにうってつけだとされています。

特にかぼちゃはカロテンやビタミンAといった栄養が豊富で、栄養価が高く風邪予防に効果的です。

小豆の赤色は鬼が嫌う色とされていることから、厄払いの意味を込めて「南瓜の小倉煮」を食べたりします。

