



# 12月のこんだてひょう

## こまぎのほいくえん



日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ	
1	火	ドッグパン カレースープ はんぺんフライ 織キャベツ ブロッコリーのホットサラダ みかん <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">パンに切れ目が入ってるよ!!</div>	ドッグパン じゃがいも	はんぺん ベーコン ハム	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン みかん	のむヨーグルト	牛乳 ☆五平もち 小魚	
2	水	ごま塩ごはん 大根のみそ汁 しゅうまい 野菜炒め ハム春雨サラダ プリン	米 春雨	豚ひき肉 ハム	もやし 大根 玉ねぎ 人参 たら 長ねぎ	リンゴジュース	牛乳 ☆フレンチトースト	
3	木	ソフトフランス えのき茸とベーコンのスープ 鶏肉のトマトクリーム パスタソテー コールスロー バナナ	ソフトフランス スパゲティ	鶏もも肉 ベーコン ハム	キャベツ きゅうり えのき茸 コーン バナナ	牛乳	リンゴジュース ☆さつまいも スティック	
4	金	ふりかけごはん 白菜のスープ 揚げ魚のネギソース ボイルもやし ほうれん草の白和え ゼリー	米	金目鯛 豚ひき肉 豆腐	もやし ほうれん草 白菜 えのき茸 人参 長ねぎ	牛乳	牛乳 ☆きな粉スコーン	
5	土	スパゲティミートソース 牛乳 ポテトサラダ プリン	スパゲティ じゃがいも	豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	のむヨーグルト	麦茶 クリームパン	
19		*** おゆうぎかい ***						
7	月	根菜カレーライス もやしの塩バタースープ キャベツとじゃこのサラダ チーズ ヨーグルト	米	豚もも肉 じゃこ チーズ ヨーグルト	キャベツ 大根 玉ねぎ もやし 人参 れんこん	リンゴジュース	牛乳 ☆卵サンド	
8	火	バーガーパン 白菜のミルクスープ メンチカツ 織キャベツ れんこんのサラダ キウイフルーツ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">パンに切れ目が入ってるよ!!</div>	バーガーパン	豚ひき肉 ベーコン ハム 牛乳	れんこん キャベツ 白菜 きゅうり コーン キウイフルーツ	牛乳	ジョア ☆おにぎり (磯香)	
9	水	ごはん 小松菜と豆腐のみそ汁 鶏肉とさつまいもの炒めもの いんげんとじゃこのつくだ煮 みかん <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ごはんにつくだ煮をのせよう!!</div>	米 さつまいも	鶏もも肉 豆腐 じゃこ	いんげん 小松菜 みかん	牛乳	牛乳 ☆スノーボール クッキー	
10	木	くるくるパン パンプキンポタージュ 鮭のマヨネーズ焼き コーンソテー ほうれん草のツナサラダ りんご	くるくるパン	鮭 ツナ 牛乳	ほうれん草 かぼちゃ コーン 玉ねぎ りんご	牛乳	オレンジジュース ☆ミルク蒸しパン	
11	金	ごま塩ごはん わかめとえのき茸のみそ汁 鶏南蛮風 粉ふきいも ブロッコリーのネギサラダ バナナ	米 じゃがいも	鶏もも肉 卵	ブロッコリー えのき茸 長ねぎ わかめ バナナ	リンゴジュース	牛乳 コーンフレーク	
25		*** クリスマスマニュー ***						
12	土	あんかけうどん 牛乳 いんげんのみそマヨサラダ チーズ ヨーグルト	ゆでめん	豚ひき肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	いんげん ほうれん草 人参 長ねぎ	のむヨーグルト	リンゴジュース デニッシュパン	
14	月	ふりかけごはん たまごスープ 中華風肉だんご 人参の甘煮 もやしのごま酢あえ ゼリー	米	豚ひき肉 卵 ハム	もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	のむヨーグルト	牛乳 ☆ミルククリーム サンド	

### 『ゆっくりよく噛んで食べましょう』

#### ～正しい食べ方～

食べることは口の中の機能だけでなく、手指との連動、姿勢、呼吸との調和など様々な要素が関連しています。毎日の食事の中で正しい食べ方ができるように練習しましょう。

- ・食べようとする意欲
- ・食事時間の集中力
- ・食器から一口量をとる
- ・食具を上手に使う
- ・適切な量をかじり取る
- ・形状に合わせて咀嚼する
- ・鼻呼吸(呼吸との調和)
- ・口をと閉じて咀嚼する
- ・正しい姿勢(座位)

#### ～早食い・丸飲み注意～

早食い・丸飲みは、将来肥満になりやすいと言われていています。既に丸飲みする傾向がある場合は、食べ物をなるべく口の中の前方に取り込むように支援します。また早食いは、箸の正しい持ち方が出来なくて、かきこみ食べになっているケースがあります。家庭でも箸の持ち方を見直してみましょう。

#### ～今月の平均摂取量～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	491kcal	18.6g	16.2g
3歳以上児	565kcal	21.1g	18.8g

※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。