



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	水	ごはん 切り干し大根のみそ汁 てりやきチキン いり卵 ブロッコリーのネギサラダ りんご	米	鶏もも肉 卵	ブロッコリー 切り干し大根 人参 万能ねぎ 長ねぎ りんご	のむヨーグルト	牛乳 ☆ラスク (非常食のパン)
2	木	くるくるパン えのき茸のスープ 豆腐ナゲット コーンソテー キャベツとじゃこのサラダ みかん	くるくるパン	鶏ひき肉 木綿豆腐 じゃこ ハム	キャベツ コーン えのき茸 みかん	牛乳 ビスケット	ジョア ☆おにぎり (さつまいもごはん)
3	金	わかめごはん もやしのみそ汁 鮭のバターしょうゆ焼き マカロニサラダ れんこんのきんぴら パナナ	米 マカロニ	鮭 ツナ	れんこん もやし きゅうり 長ねぎ パナナ	牛乳	牛乳 ☆フレンチトースト
4	土	スパゲティミートソース 牛乳 いんげんとコーンのサラダ プリン	スパゲティ	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん コーン	ジョア	オレンジジュース クリームパン
18		*** こまぎの発表会 ***					
6	月	ふりかけごはん わかめのみそ汁 甘辛チキン 織キャベツ 切り干し大根のポン酢サラダ ヨーグルト	米	鶏もも肉 ヨーグルト	キャベツ 切り干し大根 きゅうり 人参 わかめ 長ねぎ	牛乳	牛乳 ☆やきいも
7	火	白パン 白菜のスープ ミートボールカレーソース 粉ふきいも ほうれん草とコーンのサラダ ゼリー	白パン じゃがいも	豚ひき肉 ツナ ハム	ほうれん草 白菜 玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン	ジョア ビスケット	麦茶 ☆おにぎり (きつね)
8	水	マーボー豆腐ごはん ワンタンみそスープ ハム春雨サラダ みかん	米 春雨	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム	きゅうり もやし 長ねぎ わかめ みかん	のむヨーグルト	牛乳 ☆きな粉クリーム サンド
9	木	バーガーパン パンプキンポターージュ ハンバーグ スパゲティソテー コールスロー パナナ	バーガーパン スパゲティ	豚ひき肉 ハム 牛乳	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり パナナ	牛乳	オレンジジュース ☆ミルク蒸しパン 小魚
10	金	ごま塩ごはん カントリーみそ汁 鶏だんごのうま煮 ひじきのサラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも	鶏ひき肉 ウィンナー 卵 ツナ	ほうれん草 ひじき 玉ねぎ きゅうり 人参	のむヨーグルト ビスケット	牛乳 ☆揚げパン
24		*** クリスマスマニュー ***					
11	土	あんかけうどん 牛乳 いんげんのみそマヨサラダ プリン	ゆでめん	豚ひき肉 牛乳	いんげん ほうれん草 人参 長ねぎ	オレンジジュース	のむヨーグルト カステラ
13	月	チキンカレー 小松菜と卵のスープ ごぼうサラダ ヨーグルト	米	鶏もも肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ ごぼう 人参 小松菜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆肉まん
14	火	ドッグパン クリームシチュー かれのいのフライ 織キャベツ れんこんのサラダ ゼリー	ドッグパン じゃがいも	かれのい 卵 豚もも肉 ハム	キャベツ れんこん 玉ねぎ 人参 きゅうり	ジョア	リンゴジュース ☆スイートポテト

『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	19.8g	15.9g
3歳以上児	553kcal	22.0g	18.5g

※ 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。