



# 平成29年12月分 きゅうしょくこんだてひょう



12月1日～11日

日	曜日	10時おやつ (3歳未満)	離乳食後期	普通給食	15時おやつ
1	金 FRI	牛乳 フルーツ	軟飯・すまし汁 鶏肉のみそ煮・根菜の煮物	ごはん・すまし汁 鶏肉のみそマヨ焼き・筑前煮	★アフタヌーンティー★ Afternoon tea
2	土 SAT	牛乳 フルーツ	味付軟飯・スープ 肉と野菜の洋風煮・フルーツ	ハヤシライス・コンソメスープ たまごのサラダ・フルーツ	ミルクココア レーズンマフィン
4	月 MON	牛乳 フルーツ	 <b>おべんとうの日</b> Bento's day(Bring lunch) 		ストレートティー チョコレートパイ
5	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・野菜スープ 鶏肉のトマト煮・かぼちゃのマッシュ	ごはん・ベーコンスープ 鶏肉のトマトソースがけ・かぼちゃのサラダ	アップルティー 抹茶のパウンドケーキ
6	水 WED	牛乳 フルーツ	軟飯・みそ汁 魚と野菜のあんかけ・野菜のあえ物	ごはん・豚汁 鮭の幽庵焼き・かぶの甘酢	レモンティー 洋なしのクラフティ
7	木 THU	牛乳 フルーツ	<b>HAPPY BIRTHDAY!</b>  <b>おたんじょうび会メニュー</b> Birthday party  		
8	金 FRI	牛乳 フルーツ	軟飯・きのこ汁 鶏肉と野菜の和風煮・大根の煮物	ごはん・きのこ汁 チキン南蛮・大根のサラダ	カフェ・オ・レ ドライフルーツスコーン
9	土 SAT	牛乳 フルーツ	味付軟飯・みそ汁 肉と野菜のうま煮・フルーツ	牛丼・みそ汁 野菜のごま和え・フルーツミックス	ロイヤルミルクティー ショートブレッド
11	月 MON	牛乳 フルーツ	軟飯・ほうれんそうのスープ チキンと野菜のスープ煮・温野菜サラダ	コーンライス・ほうれんそうのスープ タンドリーチキン・コールスローサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン

## こどもの味覚を育てよう！

人が食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養素を摂取することです。しかし、そのためには何でもおいしく口にしたいものです。いろいろな食品に触れ、正しい味覚を育てて、健康づくりに役立てましょう。

### ①五感を使って味わう

人は、五感(視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚)を使って食べています。

これらの全ての刺激を認識することで「食」への関心が高まり、意欲も高まってきます。

### ②いろいろな食品を繰り返し食べる

「安心感が嗜好性を生む」と言われているように、同じものを反復して食べることも大切です。

早い時期から、いろいろな食品を繰り返し経験させていきましょう。

### ③調理の工夫で食べやすくする

子どもの苦手な味(苦味)を持つ食品は、それを抑える食品を組み合わせ、食べる練習をしましょう。

(例)小松菜・ほうれん草＋ごま・ちりめんじゃこ・マヨネーズ



### ④食べることを勇気づける・言葉かけをする

人は「脳で食べる」と言われるほど、情報は食べ方に影響を与えます。「このサラダには栄養がたくさん入っていて元気になるよ」というような肯定的な情報を、子どもに繰り返し伝える声かけをしましょう。



# 平成29年12月分 きゅうしょくこんだてひょう



12月12日～27日

日	曜日	10時おやつ (3歳未満)	離乳食後期	普通給食	15時おやつ
12	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・かきたま汁 肉と野菜の煮物・青菜とじゃこのあえ物	ごはん・かきたま汁 黒酢の酢豚・青菜とじゃこのあえ物	抹茶オレ サブレ・パリジェンヌ
13	水 WED	牛乳 フルーツ	食パン・肉と野菜の洋風煮 温野菜のサラダ・フルーツ	ロールパン・クリームシチュー レタスサラダ・フルーツ	★ ひ・み・つのおやつ ★ Surprise sweets
14	木 THU	牛乳 フルーツ	軟飯・みそ汁 魚のきのこあんかけ・野菜の甘酢	ごはん・あさり汁 魚のきのこあんかけ・三色なます	ロイヤルミルクティー スノーボール
15	金 FRI	牛乳 フルーツ	煮込みスパゲティ・肉団子のスープ煮 温野菜・フルーツ	ボロネーゼ・ベーコンスープ ミモザサラダ・フルーツ	ストレートティー りんごのゼリー
16	土 SAT	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮・野菜の和え物	チャーハン・中華スープ 春巻き・野菜のナムル	ホットオレンジ バイクドチーズケーキ
18	月 MON	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・トマトスープ 肉と野菜の煮物・フルーツ	焼きカレードリア・ミネストローネ フレッシュサラダ・フルーツ	ミルクココア キャラットケーキ
19	火 TUE	牛乳 フルーツ	 <b>クリスマスメニュー</b> <b>Christmas party</b> 		
20	水 WED	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 肉団子のスープ煮・温野菜サラダ	バターライス・サフラスープ 魚のピッツァ風・温野菜サラダ	ホットレモネード りんごのスコーン
21	木 THU	牛乳 フルーツ	ごはん・スープ 野菜と肉の和風煮・マカロニサラダ	ごはん・わかめスープ 鶏肉のオーロラソース・マカロニサラダ	ストレートティー フルーツケーキ
22	金 FRI	牛乳 フルーツ	軟飯・すまし汁 鶏肉の照り煮・かぼちゃの旨煮	ごはん・すまし汁 豚肉のしょうが焼き・かぼちゃの旨煮	カフェ・オ・レ マドレーヌ
25	月 MON	牛乳 フルーツ	ごはん・洋風スープ 肉と野菜の煮物・味付き温野菜	ごはん・コンソメスープ モチコチキン・野菜のサラダ	アップルティー クリスマスケーキ
26	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 魚と野菜のあんかけ・野菜の甘酢	ごはん・オニオンスープ メンチカツ・ニース風サラダ	ミルクココア プリン
27	水 WED	牛乳 フルーツ	味付軟飯・すまし汁 鶏肉と根野菜の煮物・フルーツ	親子丼・すまし汁 大根の酢味噌和え・フルーツ	ロイヤルミルクティー フォレノワール

離乳食・アレルギー除去食については、個別対応させていただきます。

西条みづき認定こども園

