

令和5年度

12月分給食献立表

総社保育園

日曜	献立	名	10時 おやつ	3時おやつ
1 金	麦ご飯 白菜と大根のみそ汁	酢豚 カラフルビーフン	牛乳 おやつ 小魚	牛乳 おからクッキー
2 土	スパゲティーナポリタン	バナナヨーグルト	りんごジュース	せんべい

4 月	麦ご飯 豆腐と舞茸のみそ汁	サバの油淋鶏風	牛乳 せんべい	牛乳 チーズパンケーキ
5 火	ゆかりご飯 切り干し大根とさつまいのみそ汁	干草焼き ほうれん草ともやしのナムル	牛乳 ポーク 昆布	のむヨーグルト 人参かつおケーキ
6 水	バターロールパン ミルク	ビーフシチュー たらこのチーズパン粉焼き	フルーツ牛乳 昆布	お茶 おにぎり
7 木		お弁当の日	ヤクルト	ミニあんぱん
8 金	鮭と大根菜ご飯	オニオンスープ ステイクツナから揚げ	牛乳 ビスケット	牛乳 デコスイーツ
9 土	親子丼	たくあんのおかか和え	バナナ	ビスケット

11 月	エビ入り八宝菜ラーメン	高野豆腐入り筑前煮	牛乳 小魚	牛乳 ジャムサンド
12 火	麦ご飯 ごぼうと厚揚げのみそ汁	鮭のホイル焼き	牛乳 バナナ	のむヨーグルト 黒糖ドーナツ
13 水		もちつき (たんぼぼ・ちゅうりつぶ…うどん)	ヤクルト	コーヒースト うすまき蒸しパン
14 木	麦ご飯 石狩汁	鶏肉のケチヤツプ煮	牛乳 ステイックパン	牛乳 クッキー
15 金	カツカレー	コールスローサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 ヨーグルトケーキ
16 土	スタミナ丼	コーンスープ	バナナ	野菜ジュース

18 月	肉みそスパゲッティ	照り焼きチキンサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 おぼぎ
19 火	コッペパン ミルク	かぼちやスープ	牛乳 鶏たまご	牛乳 きな粉パンケーキ
20 水	さつまいとめじろ飯	玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 りんご	牛乳 肉まん
21 木	麦ご飯 吉野汁	れんこんとシバの小平焼き	牛乳 せんべい	フルーツ牛乳 チーズまんじゅう
22 金	ツリーチヤーパーン	キャベツ・人参スープ	牛乳 ポーク	牛乳 ケーキ
23 土	上海風焼きそば	フルーツサラダ	ぶどうジュース	せんべい

25 月	麦ご飯	みそ坦々スープ	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	大根サラダ	牛乳 コーヒースト 昆布	牛乳 ヨーグルトドーナツ
26 火	きつねうどん	野菜かき揚げ	りんご	牛乳 せんべい	牛乳 ステイックパン	のむヨーグルト お好み焼きドーナツ
27 水	麦ご飯	豚汁	スパニッシュオムレツ	炒めごぼうツナマヨサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 インドマサ
28 木	麦ご飯	大根となめこのみそ汁	すき焼き風煮	はんぺんのふわふわ揚げ	牛乳 かりんとう	牛乳 おさつツナ
29 金	ハヤシライス	みかん			ヤクルト	せんべい
30 土		年末休園				



令和5年度

12月分給食献立表 (離乳食)

総社保育園

日曜	献立	献立名	10時 おやつ	3時おやつ
1 金	人参・じゃが芋・かぼちやがゆ	白菜と大根のみそ汁 肉団子の酢豚風	せんべい	かぼちやクッキー
2 土	スーパズバゲツナイー	バナナヨーグルト	ビスケット	せんべい

4 月	人参・大根・ブロッコリーがゆ	豆腐ときゃべつのみそ汁 白身魚とじゃが芋やわらか煮	せんべい	ホットケーキ
5 火	ほうれん草・人参・白身魚がゆ	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ほうれん草入りミートボール	ポーロ	人参蒸しパン
6 水	ココロパン	クリームシチュー風 たらとマカロニのブロッコリー和え	バナナ	ミニおにぎり
7 木		お弁当の日	ビスケット	せんべい
8 金	人参・鮭・ブロッコリーがゆ	オニオンスープ 揚げササミのトマト煮	ビスケット	ポテトおやき
9 土	玉ねぎ・人参・じゃが芋・鶏ミンチがゆ	バナナ	せんべい	ビスケット

11 月	八宝菜風うどん	じゃが芋のそぼろ煮	りんご	ビスケット	ジャムサンド
12 火	かぼちや・鶏ミンチ・じゃがいもがゆ	豆腐のすまし汁 鮭のホイル焼き	大根人参煮	バナナ	ココロドーナツ
13 水	煮込みうどん	フルーツサラダ	せんべい	蒸しパン	
14 木	胡瓜・人参・鶏ミンチがゆ	石狩汁	ササミと玉ねぎのケチヤツプ煮	ステイックパン	ポテト団子
15 金	かぼちや・人参・白身魚・きゃべつがゆ	肉じゃが風	りんご	ポーロ	ヨーグルトケーキ
16 土	玉ねぎ・人参・かぼちや・鶏ミンチがゆ	バナナ	せんべい	ビスケット	

18 月	肉みそスバゲツナイー	きゃべつと白身魚をぼろサラダ	オレンジ	ビスケット	おはぎ		
19 火	ココロパン	かぼちやスープ	ミートボールのケチヤツプ煮	ブロッコリーサラダ	バナナ	きな粉パンケーキ	
20 水	じゃが芋・人参・大根がゆ	玉ねぎとかぼちやのみそ汁	白身魚と白菜煮	りんご	肉まん		
21 木	ほうれん草・人参・じゃが芋がゆ	吉野汁	かぼちや入りミニハンバーグ	せんべい	芋りんご煮		
22 金	鶏ミンチ・人参がゆ	きゃべつ・人参スープ	ササミのオレンジ煮	かぼちやサラダ	いちご	ポーロ	ホットケーキ
23 土	煮込みうどん	フルーツサラダ		ビスケット	せんべい		

25 月	大根・人参・胡瓜・白身魚がゆ	みそ坦々スープ	ササミとじゃが芋の甘酢煮	ビスケット	ヨーグルトドーナツ
26 火	きつねうどん	かぼちやのそぼろ煮	りんご	ステイックパン	ジャムサンド
27 水	かぼちや・ブロッコリー・玉ねぎがゆ	大根をぼろ汁	コロツケ	せんべい	インドサモサ
28 木	人参・じゃが芋・大根がゆ	豆腐とほうれん草のすまし汁	すき焼き風煮	ポーロ	ヨーグルト
29 金	じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ	バナナ		ビスケット	せんべい
30 土		年末休園			



給食だより

令和 5 年度 12 月



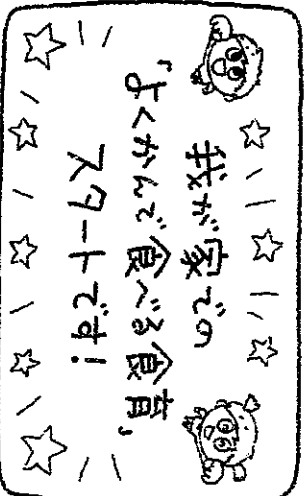
よくかむこと・味わうこと

☆子どもはどのようにして食べることを学ぶのでしょうか☆

食ベるという行動は、捕食(取り込む)、咀嚼(かみつぶす)嚥下(飲み込む)という一連の運動です。

この機能の発達には、口腔内での十分な感覚刺激(触、熱、味)が必要で、「感じたら動きだす」その反射的な口唇・舌・あごの動きに沿った介助の方が問われます。間違っていると、不適切な機能やくせが形成されて、その後の幼児期や児童期に問題として残ります。

その一例が… ① かめない子、飲む込むのがへたな子 ② 偏食の多い子 ③ 食ベる意欲のない子
 などです。かむ機能を育て噛むことを忘れないためにも、乳児期から…



よくかむためには、よい菌やじょうぶな歯茎が必要です。子どものころから、よくかむ習慣を身に付けましょう。それにはかむ効用を意識させ、繰り返し習慣化を図る取り組みが大切です。

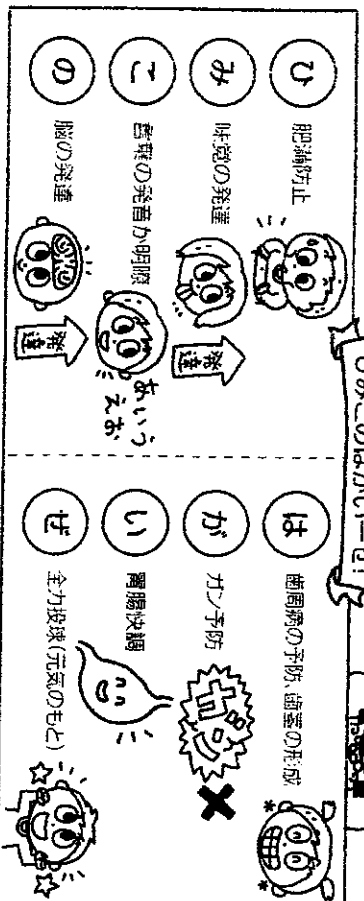
☆人気のおやつ☆

コーンソーラーおこし

<材料>	
甘くないコーンソーラー	40g
マシマロ	25g
ソーガリン	20g
<作り方>	
① 鍋にソーガリンを入れて火にか	

- け、溶けたらマシマロを入れ、焦がさないようによく混ぜ、マシマロが溶けたら火を止める
- ② ①にコーンソーラーを加えて全体をよく混ぜる
- ③ ハットなどに手早く平らに広げ、常温において固まったら適当な大きさに切り分ける

☆よくかむことは、なぜいいの？☆



よくかむと、何かが変わる？ どう変わる？

かむ習慣づくりは、「よくかもう」と意識することから始まります。食事の中で、まずはかむことの大切さをゲーム感覚で伝え、大人も子どもといっしょに、食卓で自分自身と向き合ってみましょう。

- ① 今日の食事でよくかんだものは何ですか？
 …何を？ () / 何回？ () 回

- ② よくかむと、どうなりましたか？
 ③ よくかむと、どんな味がしましたか？
 ④ ご飯を30回以上かんでみましょう。
 ⑤ 野菜を30回以上かんでみましょう。
 ⑥ よくかむと、何がいいのでしょうか？

「エミで伝えたい
 我が家の
 『よくかむレッスン』！」

