



離乳食だより

令和5年11月30日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

今年も残すところ1か月となりました。

子どもたちは生活発表会やクリスマスのごことで頭がいっぱい。

大人も年末は忙しくバタバタしがちですが、子どもと一緒に大掃除をしてみたり、

ゆったりとお正月の用意をしてみるのもいいかもしれません。

クリスマスや年末の楽しい時間を元気に過ごせるよう、バランスの取れた食事と十分な睡眠を

心がけましょう。

12月の食育活動予定とお知らせ

12月のテーマ 「日本の行事 冬至」「お肉」



12月といえば、クリスマス！となりがちですが日本には「冬至」という行事があります。

一年で一番昼が短くなる冬至。

昔から「ん」のつく食べものを食べることで「風邪をひかなくなる」と言われています。

有名なのは冬至南京ですが、なぜ冬に南瓜なのでしょう？

冬にかぼちゃを食べるのはなぜ？

かぼちゃは夏から秋に収穫され、切らずにおけば2~3か月保存することができます。

また、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。

新鮮な緑黄色野菜が少なくなるこの時期、これからの冬を乗り切るためにも、

冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう…という先人の知恵なのだそうです。

かぼちゃ以外にも「ん」のつく食べ物を探して冬至を楽しんでみてはいかがでしょうか。



- 12月15日(金)・・・手作りパンの日
20日(水)・・・1歳児クッキング
「サンタのブーツピザトースト作り」
21日(木)・・・クリスマスメニュー
25日(月)・・・ママランチデー
おやつ：クリスマスケーキ

※感染症の状況によって、予定変更または延期になることがあります



11月に予定していましたが4.5歳児クラスのクッキングは、感染症拡大防止のため1月に延期とさせていただきます。

おすすめ食育絵本



<てんしゃがきました>
作・絵：三浦 太郎

11月の食育活動

2歳児 フルーツサンド作り

2歳児クラスが朝のおやつにフルーツサンドを作りました。

「パンにクリームを乗せてスプーンで塗ろうね」と言うとスプーンの背を使って上手にのぼす子どもたち。

道具も上手に使えるようになってきました。

フルーツを上に乗せてみたり、好きなフルーツだけをのせてみたりと思いつきにフルーツサンドを作っていました。

自分で作ったおやつ、おいしそうに頬張っていましたよ◎

お箸の練習のためにも、道具を使ったり小さいものをつまんだり

手先を使う簡単なクッキングをご自宅でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

自分で作ると食欲もUPするかもしれません♪



| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|------------------|--|--|-----------------------------------|---|--|
| 午前おやつ | | | | | 1 牛乳 ウエハース |
| 昼食メニュー | | | | | ミートスパゲティー ポトフ ヨーグルト |
| 午後おやつ | | | | | 牛乳 ★おかかおにぎり |
| 使用食材 | | | | | 米 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 ジャがいも キャベツ |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 午前おやつ | 牛乳 おせんべい | 牛乳 おせんべい | 牛乳 ウエハース | 牛乳 ビスケット | 牛乳 エイセイボーロ |
| 昼食メニュー | お粥 鶏ミンチのしぐれ煮風 野菜スープ バナナ | お粥 鱈と野菜煮 野菜スープ りんご | お粥 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁 オレンジ | 食パン ボークビーンズ コンソメスープ バナナ | お粥 鶏つくねの野菜煮 すまし汁 りんご |
| 午後おやつ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ウエハース | 牛乳 おせんべい | 牛乳 ★おにぎり | 牛乳 ★きなこマカロニ |
| 使用食材 | 米 鶏ミンチ 人参 白米 玉ねぎ ブロッコリー バナナ | 米 たら 玉ねぎ 人参 えのき コーン しめじ りんご | 米 鮭 人参 玉ねぎ さつまいも オレンジ 小松菜 | 鶏ミンチ 人参 大豆 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 小松菜 バナナ | 米 つくね 人参 キャベツ まいたけ えのき りんご |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 午前おやつ | 牛乳 カルシウムせんべい | 牛乳 おせんべい | 牛乳 ビスケット | 牛乳 おせんべい | 牛乳 おせんべい |
| 昼食メニュー | お粥 鶏の照り焼き風 野菜スープ | お粥 鶏五目ご飯 けんちん汁 みかん | お粥 鱈の煮つけ 白菜の味噌汁 トマト | 大豆ご飯 ひじきの卵焼き すまし汁 りんご | 手作りパン クリームシチュー ヨーグルト |
| 午後おやつ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ★蒸しパン | 牛乳 おせんべい | 牛乳 ウエハース | 牛乳 半月 |
| 使用食材 | 米 ささみ もやし ほうれん草 キャベツ しめじ 人参 オレンジ | 米 鶏ミンチ 人参 大根 豆腐 みかん | 米 たら 白菜 えのき 人参 トマト | 米 大豆 ひじき 人参 えのき 豆腐 りんご | 鶏ミンチ ジャがいも 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー コーン 豆乳 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 午前おやつ (3歳未満児) | 牛乳 バナナ | 牛乳 おせんべい | 牛乳 動物ビスケット | 牛乳 ビスケット | 牛乳 カルシウムせんべい |
| 昼食メニュー | お粥 肉じゃが 野菜スープ りんご | お粥 鮭のタルタル焼き ジュリアンスープ ヨーグルト | お粥 すき焼き風 味噌汁 りんご | 炊き込みピラフ風 ささみの野菜煮 コーンスープ ヨーグルト | お粥 つくねとかぼちゃ煮 けんちん汁 バナナ |
| 午後おやつ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ウエハース | 牛乳 おせんべい | 牛乳 おせんべい | 牛乳 米粉のパン |
| 栄養価 (3歳未満児) | 米 ジャがいも 玉ねぎ 人参 大豆 枝豆 | 米 鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 大根 もやし ヨーグル | 米 ささみ 白菜 玉ねぎ えのき 人参 もやし りんご | 米 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン じゃがいも ブロッコリー ヨーグルト | 米 かぼちゃ 鶏つくね 大根 人参 豆腐 バナナ |
| 栄養価 (3歳以上児) | キャベツ りんご | | | | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 午前おやつ | 牛乳 おせんべい | 牛乳 動物BABYビスケット | 牛乳 エイセイボーロ | 牛乳 ビスケット | |
| 昼食メニュー | お粥 鶏つくね野菜煮 味噌汁 りんご | お粥 鮭の味噌煮 すまし汁 オレンジ | しらすお粥 ポテトコロッケ風 味噌汁 バナナ | 中華丼 もやしのスープ オレンジ | 冬季休暇 |
| 午後おやつ | 牛乳 ★クリスマスケーキ | 牛乳 おせんべい | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ウエハース | |
| 使用食材 | 米 鶏つくね ほうれん草 人参 まいたけ もやし いちご キウイ | 米 鮭 きゅうり 人参 えのき 豆腐 オレンジ | 米 大根 ジャがいも キャベツ 人参 小松菜 しらす | 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 白菜 オレンジ | |

*★は手作りおやつ

*お米は福井県産あきさかりを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

*栄養価の表記について・・・E：エネルギー P：タンパク質 F：脂質 C：炭水化物 をそれぞれ表しています。