

食べる時間の目安

乳幼児の食事の悩みに、遊び食べや食べるのに時間がかかるということがあります。どちらも食べることに興味がないことやある程度お腹が満足すると、食事に集中できなくなるなどが考えられます。ぽーっとして箸やスプーンが止まったり、遊びはじめたら食事を終わりにする、20分で切りあげるなどルールを決めて進めることも大切です。



カルシウム強化メニュー

ししやものピカタ

《1人分材料》

- ・ししやも 1尾 ・卵 小1個 ・粉チーズ ひとさじ
- ・青のり ひとさじ ・バター 5g

《作り方》

- ① 卵を割りほぐし、粉チーズと青のりを混ぜる。
- ② フライパンにバターを熱し、①をからませたししやもを焼く。

☆3歳～5歳のカルシウム摂取目標量は1日550～600mgですが、この料理は193mgと、とても多く摂取できます。

☆ししやもは見た目ですぐ苦手だと感じる子が多いのですが、卵でコーティングされているため、食べやすくなります。



◎今月のおにぎりの日は14日(水)です。

(ちゅーりっぷ・ゆり・すみれ組のみ。ひよこ・たんばぼ・もも組は園で準備します。)

◎リクエスト給食はゆり組さんのサイダーゼリーです。

8日の予定です。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	木	麻婆豆腐・ビーンズサラダ・粉ふき芋・すまし汁(にら・卵)・キウイ	水菜とじゃこのチヂミ 麦茶	439
2	金	魚のマリネ・キャベツのピーナツ和え・ブロッコリー・スープ(コーン・ほうれん草)・グレープフルーツ	スイートポテト 麦茶	316
3	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・バナナ	アップルパイ	
5	月	レバー中華風・ひじき和え・ほうれん草・みそ汁(なめこ・豆腐)・オレンジ	あんバターサンド スキムミルク	490
6	火	鮭のチーズ焼き・ほうれん草ごま和え・コーン・スープ(えのき・ピーマン)・バナナ	桜えびもち 麦茶	382
7	水	野菜入り卵焼き・ツナサラダ・トマト・すまし汁(白菜・板ふ)・柿	たぬきうどん	316
8	木	ビーフカレー・春雨入り酢の物・チーズ・スープ(コーン・しめじ)・パイ	サイダーゼリー 源氏パイ	394
9	金	睦おゆうぎ会		
10	土	手作り弁当・すまし汁(卵・わかめ)・オレンジ	タルト	
12	月	のしどり・ポテトサラダ・もやし・みそ汁(玉ねぎ・えのき)・グレープフルーツ	ピザトースト スキムミルク	447
13	火	ししやものピカタ・七目納豆・胡瓜・すまし汁(椎茸・厚揚げ)・キウイ	エビピラフ 麦茶	463
14	水	おにぎりの日マヨネーズ春巻・大豆わかめのサラダ・ほうれん草・みそ汁(人参・じゃが芋)・みかん	アップルケーキ 麦茶	476
15	木	ぎせい豆腐・マセドアンサラダ・ミニトマト・すまし汁(まいたけ・もやし)・バナナ	たらこスパゲティ 麦茶	400
16	金	ツナグラタン・胡瓜とわかめの酢の物・ブロッコリー・スープ(卵・ほうれん草)・りんご	ポテトもち 麦茶	365
17	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・みかん	バナナスティック 麦茶	
19	月	さんま梅揚げ・菜果サラダ・キャベツ・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・柿	ピーナツサンド スキムミルク	497
20	火	さばりシュウマイ・南瓜サラダ・コーン・みそ汁(ふのり・豆腐)・パイ	きのこそうめん	365
21	水	煮豚の小松菜添え・ごぼうサラダ・大根ゆかり・すまし汁(筍・椎茸)・グレープフルーツ	パウンドケーキ 麦茶	430
22	木	鮭つぶつぶ焼き・鶏ささみごまダレサラダ・白菜・みそ汁(キャベツ・油揚げ)・オレンジ	キャロットゼリー	408
23	金	★クリスマスお誕生会 《お箸だけ持たせてください》	お楽しみ	
24	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・バナナ	いちごクレープ	
26	月	かき揚げ・洋風切り干し大根・トマト・みそ汁(大根・しめじ)・キウイ	ミルクサンド スキムミルク	490
27	火	鶏の照り焼き・野菜炒め・胡瓜・すまし汁(にら・卵)・りんご	炊き込みおにぎり 麦茶	403
28	水	大豆入りハヤシライス・もやしのナムル・チーズ・スープ(ピーマン・えのき)・みかん	コーンフレックケーキ 麦茶	421
29	木	年末年始のおやすみ(1月3日まで)		