



日	曜日	午前おやつ	昼 食			午後おやつ	
			主菜	副菜(果物等)	汁物		
1日	木	お茶・ヨーグルト	鶏のコーンクリーム焼き	なめたけ和え	冬野菜の味噌汁	お茶・和風パスタ	
2日	金	お茶・せんべい	かじきの照り焼き	卵の花煮	豚汁	牛乳・クッキー	
3日	土	お茶・クラッカー	焼きメンチ	ゆかり和え	中華スープ	牛乳・ミルクパン	
4日	日						
5日	月	お茶・ブリッツ	ツナカレー	バナナ	コールスローサラダ	牛乳・うどんかりんとう	
6日	火	お茶・ミルクパン	ポークビーンズ	チーズ	わんたん汁	牛乳・ヨーグルトケーキ	
7日	水	お茶・クラッカー	★宮崎裕子先生のリクエストメニュー！（当日のお楽しみ！）★				
8日	木	お茶・ふかし芋	五目卵焼き	ほうれん草の納豆和え	大根の味噌汁	お茶・アセロラヨーグルト・きらず揚げ	
9日	金	お茶・りんご	鮭のチャンチャン焼き	ミニゼリー	のっぺい汁	牛乳・ドーナツ	
10日	土	お茶・せんべい	ウイナーサンド	レアチーズいちご	牛乳	オレンジジュース・ビスケット	
11日	日						
12日	月	お茶・マンナ	ピビンバ丼	りんご	豆腐のスープ	牛乳・ピザトースト	
13日	火	お茶・ミルクパン	さばの塩焼き	卵の花煮	豚汁	牛乳・クッキー	
14日	水	お茶・せんべい	ミートソースペンネ	キャベツとツナのサラダ	野菜スープ	紅茶・スイートポテト	
15日	木	お茶・ヨーグルト	鶏のコーンクリーム焼き	なめたけ和え	冬野菜の味噌汁	お茶・和風パスタ	
16日	金	お茶・みかん	春巻き	ふるふき大根	わかめのすまし汁	牛乳・いちごクレープ(未満ビスケット)	
17日	土	お茶・クラッカー	焼きメンチ	ゆかり和え	中華スープ	牛乳・ミルクパン	
18日	日						
19日	月	お茶・せんべい	シンデレラシチュー	みかん	れんこんサラダ	お茶・うどんかりんとう	
20日	火	お茶・ミルクパン	おでん	チーズ	わんたん汁	牛乳・ヨーグルトケーキ	
21日	水	お茶・バナナ	鮭のチャンチャン焼き	ミニゼリー	のっぺい汁	お茶・焼きおにぎり	
22日	木	お茶・ビスコ	五目卵焼き	ほうれん草の納豆和え	かぼちの味噌汁	お茶・アセロラヨーグルト・きらず揚げ	
23日	金	お茶・せんべい	星形ハンバーグ	ポテトのツリーサラダ	ミネストローネ	お茶・クリスマスケーキ	
24日	土	お茶・チーズ	カレー肉じゃが	みかん	具沢山汁	野菜ジュース・ビスケット	
25日	日						
26日	月	お茶・マンナ	ピビンバ丼	りんご	豆腐のスープ	お茶・ピザトースト	
27日	火	お茶・せんべい	レバーのケチャップ和え	切干大根煮	わかめのすまし汁	お茶・バイドポテト・みかん	
28日	水	お茶・クラッカー	煮込みうどん	チーズ	ごま和え	お茶・二色ゼリー・せんべい	
29日	木	年末休み					
30日	金	↓					
31日	土	↓					

*10日・14日・19日の主食はパンの提供です。（14日はお楽しみ献立です）

*6日・20日は菜飯、23日はピラフ、28日はうどんの提供です。

*19日は食育の日です。*紫色の文字は咀嚼メニューです。



今月の「食育の日」は19日(月)



～冬野菜～

寒さも厳しくなり風邪などひきやすい時期です。毎日の食事から体を温め、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

冬に旬を迎える野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

給食の中にも、たくさんの冬野菜がつかわれているよ。
みんなで探してみよう！



	3歳以上児		3歳未満児	
	12月分	給与目標	12月分	給与目標
熱量 (kcal)	540	580	485	474
たんぱく質 (g)	22.1	21.8	19.2	17.8
脂質 (g)	18.4	16.1	16.2	13.2
カルシウム (mg)	264	230	238	210
塩分 (g)	2.0	1.6	1.8	1.5

食育だより

令和4年12月 長野市保育・幼稚園課



食事をみんなで楽しもう!

子どもは3歳ごろになると自分で食事ができるようになり、身近な大人や友達と会話をしながら、楽しく食べることができるようになっていきます。食生活の基本的なルールを覚え、マナーを身につけることで、より楽しい食事を迎えることができます。

楽しく食べるために ~食卓づくりのポイント~

食事のマナーを知る

食器の並べ方

ご飯は、「左側」

汁は、「右側」



食事のあいさつ

食事の前は、「いただきます」

食事の後には、「ごちそうさま」



食べる時の姿勢

- 机とお腹は、握りこぶし一つ分あける。
- 背筋を伸ばし、机にひじをつかない。
- 足の裏が床や足置きにつくように座る。(足がつかない場合は台を用意する。)
→足が宙ぶらりんの状態だと姿勢が保てず食事に集中できません。

食事に集中できる環境づくり

- 食事中は、テレビを消す。
- おもちゃを片付ける。



空腹で食事を迎える(規則正しい生活リズム)

お腹をすかせて食べる食事は、よりおいしく感じます。規則正しい生活リズムをくり返すことで、食事の時間になると自然とお腹がすくリズムがつけられます。



《12月の献立紹介》

【シンデレラシチュー】



材 料	分量(4人分)	作 り 方
玉ねぎ	中 1/2 個	① 鍋に油とマーガリンを入れ、玉ねぎ、にんじん、鶏肉を炒める。鶏肉が白っぽくなってきたら、水、がらスープを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。かぼちゃは煮崩れしない程度のところに加える。 ② ひと煮立ちしたら、牛乳で溶いたスキムミルクと小麦粉を加え、とろみがつくまで煮込む。 ③ 塩、こしょうで調味する。
にんじん	中 1/3 個	
鶏もも肉	80g	
サラダ油	小さじ2	
マーガリン	20g	
水	40ml	
がらスープ	小さじ1	
かぼちゃ	1/8 個	
牛乳	200ml	
スキムミルク	大さじ2強	
小麦粉	大さじ1と1/2	
食塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	

