

日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼食			おやつ
			主食	副食	デザート	
2	月	菓子	ごはん	親子煮、ふかし芋	バナナ	ソファール元気
3	火	マカロニ きなこ	ごはん	豚と大根の煮物、ほうれん草のごま和え、みそ汁	りんご	菓子
4	水	バナナ	ごはん	揚げ出し豆腐、白菜の煮びたし、豚汁	みかん	菓子
5	木	りんご	サンドイッチ	スパゲティ、ポイルブロッコリー	ミニゼリー	おにぎり
6	金	みかん	ごはん	煮魚、チャブチェ、みそ汁	りんご	さつまいも 蒸しパン
7	土	菓子	おにぎり	きつねうどん	ミニゼリー	菓子
9	月	シスコーン	ごはん	八宝菜、シュウマイ	バナナ	ゼリー
10	火	りんご	ごはん	スパニッシュオムレツ、キャベツの塩っぺ和え、みそ汁	オレンジ	菓子
11	水	みかん	コッペパン	マカロニグラタン、ブロッコリーのミモザ和え、カレースープ	りんご	おにぎり
12	木	バナナ	ごはん	鶏とさつまいもの甘辛煮、ちくわの磯辺揚げ、みそ汁	チーズ	菓子
13	金	チーズラスク	ごはん	サーモンのみそマヨ焼き、蓮根のきんぴら風、けんちん汁	みかん	プリン
14	土	菓子	おにぎり	煮込みラーメン	ミニゼリー	菓子
16	月	りんご	ごはん	カレー、コールスローサラダ	ソファール元気	菓子
17	火	バナナ	ごはん	高野豆腐のオランダ煮、さつまいもの天ぷら、みそ汁	りんご	大学芋
18	水	みかん	アップル コッペパン	ココット蒸し、切り干し大根の煮物、ミネストローネスープ	ミニゼリー	おにぎり
19	木	ソファール 元気	ごはん	グリルチキン、ポテトサラダ、みそ汁	みかん	菓子
20	金	ジャムサンド	ごはん	秋刀魚のアングレース、ひじきサラダ、たまごスープ	バナナ	菓子
23	月	りんご	ごはん	おでん風煮、かぼちゃサラダ	バナナ	菓子
24	火	みかん	チキンライス	ハンバーグ、フライドチキン、ポイルブロッコリー、ポトフ	いちご	クリスマス デザート
25	水	菓子パン	ごはん	筑前煮、花ソーセージ、みそ汁	りんご	ロールケーキ
26	木	プリン	ごはん	コロッケ、三色なます、みそ汁	みかん	菓子
27	金	バナナ	コッペパン	ビーフシチュー、キャベツとウインナーのコンソメ炒め	ゼリー	お楽しみ ケーキ
28	土	菓子	おにぎり	カレーうどん	ミニゼリー	菓子

お餅の食べさせ方について…

早いもので一年の締めくくりの12月。子どもたちの大好きなクリスマスが終われば年末年始がやってきます🎄

日中も北風が冷たく温かい食べ物が恋しくなったり、お正月にはお雑煮を食べるといご家庭もあるかと思いますが。子どもが美味しくお餅を食べるには、お餅を小さく切るという調理方法だけでは解決できません。小児の気管の太さは非常に細く、誤嚥への配慮がとても大切です。また、お餅は冷めた方が粘つきが強く、子どもが食べやすいようにお餅を冷ますと、喉に詰まりやすくなってしまいます。熱すぎない程度に食べやすくするには、やはり水分も摂れる汁物がオススメです。

甘くて美味しいきな粉餅が好きなお子さんもおられるかと思いますが、上記のことやしっかり口の中で噛むということに注意し、見守っていただければと思います。

大人も子どもも・・・年末年始の暴飲暴食にも気をつけなければなりませんね(´▽`)

※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

