



# 12月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成28年 12月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	木	ヨーグルト かし	パン 里芋の春巻きコロケ スパゲティサラダ キャベツスープ	豚挽肉 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン 里芋 スパゲティ	ごぼう 玉葱 もやし きゅうり れんこん パセリ 人参	りんご スルメ かし	魚介類 種実類
2	金	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 ごまあえ すまし汁	白身魚/青魚 豆腐	米 こんにやく	大根 キャベツ ほうれん草 人参 三つ葉 白菜	オレンジジュース バナナ かし	いも類
3 17	土	牛乳 かし	親子うどん 粉ふき芋 ブロッコリーのおかかあえ 果物	卵 鶏ももごま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 ブロッコリー みかん 小葱		豆類
5 19	月	牛乳 りんご	パン 和風サラダ 5日鶏肉クラッカー焼き 19日魚のアーモンド焼き シチュー	5日鶏もも肉 19日白身魚 かにかま 水煮大豆	ミニクワッサン じゃが芋	ごぼう 玉葱 小葱 きゅうり ひじき 人参 パセリ	おむすび	野菜類
6	火	牛乳 かし かえりちりめん	わかめごはん おでん 魚のてりやき 納豆あえ	平天 厚揚げ 卵 白身魚 納豆 ロースハム	米 里芋 こんにやく	大根 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草	りんごケーキ	野菜類 種実類
7	水	牛乳 かし	レストランごっこ(お楽しみメニュー)				牛乳 かし	
8	木	牛乳 りんご	しろごはん 筑前煮 高野豆腐の含め煮 キャベツのごまあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももごま切 高野豆腐 厚揚げ 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	ごぼう れんこん 人参 キャベツ 大根 白菜 小葱	さつま芋 スティック	野菜類
9	金	牛乳 チーズ かし	パン 豆腐のハンバーグ れんこんサラダ きのこいりかき卵スープ	豆腐 卵 合挽肉 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 玉葱 しめじ ごぼう にら	ヨーグルト バナナ かし	魚介類
10 24	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 磯辺ポテト キャベツのしらすあえ 果物	ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 ピーマン キャベツ えのきたけ しめじ		豆類
12	月	牛乳 バナナソフトクッキー	パン はんぺんとハムのチーズ揚げ わかめとコーンのサラダ かぶ入ビーンズスープ	はんぺん 卵 ロースハム 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋	わかめ きゅうり レタス 人参 かぶ 玉葱 セロリ	りんご かし かえりちりめん	種実類
13	火	牛乳 みかん	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 スパゲティサラダ ししゃも	牛ごま切 油揚げ ししゃも シーチキン	米 さつま芋 じゃが芋 こんにやく	ひじき 人参 きゅうり キャベツ	きなこトースト	野菜類
14	水	牛乳 りんご	ちゃんぽんうどん れんこんのキンピラ うずら煮豆 はなっこりーごまあえ	豚ごま切 うずら豆	うどん こんにやく	はなっこりー 人参 玉葱 キャベツ にら れんこん 小葱	むしぱん	いも類 魚介類
15	木	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 しらあえ ふいりすまし汁	白身魚/青魚 豆腐	米 ふ こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜	みかん 昆布 かし	いも類
16	金	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン かし	
20	火	牛乳 ミニホットケーキ	カレーライス ポークビーンズ 大根サラダ ししゃも	牛ごま切 水煮大豆 豚ごま切 ししゃも シーチキン	米 じゃが芋	人参 玉葱 大根 きゅうり コーン(粒)	りんご かし	野菜類
21	水	牛乳 みかん	わかめごはん ツナ入卵焼き 里芋煮物 春雨のあえもの けんちん汁	シーチキン 卵 ロースハム 豆腐	米 里芋 じゃが芋 春雨	きゅうり ごぼう 人参 玉葱 大根 小葱	ヨーグルト バナナ かし	種実類
22	木	牛乳 かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)					
26	月	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 魚団子みそ汁 ミートボール甘煮 キャベツおかかあえ	水煮大豆 ミートボール 白身魚すり身	米 こんにやく	ごぼう キャベツ 人参 大根 白菜 しめじ 小葱 昆布	みかん かし	いも類
27	火	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃ甘煮 マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ	かぼちゃ 人参 きゅうり 玉葱 もやし キャベツ	りんご かし	魚介類
28	水	牛乳 かし かえりちりめん	年越しそば 魚のごまみそ焼 果物 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	牛ごま切 白身魚 かまぼこ 高野豆腐	日本そば	小葱 キャベツ ほうれん草 人参 みかん	りんごジュース ミニパン	いも類

27(火)おもちつきです



## 給食だより



### 子どもの食欲って?

#### 食欲はどうしてわくの?

**お腹がすくからです**  
空腹を感じる現象の裏には、  
身体の微妙な調節機構がはたら  
いています。

脳の中の、  
**摂食中枢は食欲をわかせる**  
血糖値(ブドウ糖の血中濃度)が下がると、  
キャッチして「食べたい」という感覚をも  
たらします。



**満腹中枢は食欲をなくさせます**  
お腹がいっぱいのときや不快のときに、  
「食べたくない」という感覚をもたらします。

●満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、  
20~30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、  
しょっちゅう食べるのはそのためです。



心(脳)が食欲に大きな影響を及ぼします。

#### 楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- たくさん遊んだあと…心地よい空腹感があります。
- 自分でつくったもの、お友だちといっしょに料理したもの…いつもよりずっと食べられます。
- 自分で育てたトマトやピーマン…いつもは食べられないけど、おいしく食べられます。
- お母さんの手づくりの料理…「おいしそう!」
- お母さん、お父さんがおいしそうに食べている…マネしたくなります。

