

12月



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1日				
2月	牛乳 ごはん 里芋と小松菜のみそ汁 筑前煮 ちくわ磯辺焼き 牛乳 パンプディング	ごはん 里芋と小松菜のみそ汁 野菜のやわらか煮 白身魚のとろとろ煮 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 小松菜のだし汁 人参のやわらか煮 白身魚のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 小松菜のだし汁 人参のやわらか煮 白身魚のとろとろ煮
3火	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 ぎせい豆腐 ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 簡単ピザ	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のあえもの ジャムサンド	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
4水	牛乳 ごはん かに豆腐汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ 牛乳 さつまいも蒸しパン	ごはん かに豆腐汁 キャベツのそぼろ煮 春雨のあえもの さつまいも蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 キャベツのそぼろ煮 もやしのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 キャベツのとろとろ煮 もやしのやわらか煮
5木	牛乳 食パン 野菜スープ 肉団子の揚げ煮 かぼちゃのサラダ 牛乳 フルーツゼリー	食パン 野菜スープ 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのあえもの くだもの	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 鶏団子のトマト煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク パンがゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のトマト煮 かぼちゃのやわらか煮
6金	牛乳 ごはん 鶏肉と冬野菜のみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ ブロッコリーのごまあえ 牛乳 まんまるじゃが	ごはん 鶏肉と冬野菜のみそ汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーあえもの じゃがいもの煮物	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーとろとろ煮
7土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス フルーツカクテル 牛乳 黒糖パン	豆乳 ごはん ミルクシチュー くだもの ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー くだもの	
8日				
9月	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め きゅうりの酢の物 牛乳 チーズカップケーキ	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
10火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 豚肉の柳川風煮物 キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳 スイートポテト	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 キャベツのあえ物 さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 鶏団子と野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
11水	牛乳 ごはん 切干しとわかめのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のサラダ 麦茶 豆乳もち	ごはん 切干しとわかめのみそ汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ 玉ねぎと人参のだし汁 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎと人参のだし汁 豆腐とじゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
12木	牛乳 食パン 豆乳スープ チーズインハンバーグ パスタサラダ 牛乳 菜飯おにぎり	食パン 豆乳スープ 鶏団子のトマト煮 パスタサラダ 菜飯おにぎり	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのやわらか煮	ミルク パンがゆ 白菜のだし汁 豆腐のトマト煮 キャベツのやわらか煮
13金	牛乳 ごはん 豚汁 たらけチャップあんかけ 小松菜のおかかあえ 牛乳 チョコッとフレンチ	ごはん 野菜のだし汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜のおかかあえ ジャムパン	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜のやわらか煮
14土	牛乳 豆乳ココア 豚丼 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん 鶏ささみのやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏ささみのやわらか煮 豆腐のだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 白身魚のやわらか煮 豆腐のだし汁
15日				

日付	完了期	後期	中期	初期
16月	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 松風焼き コロコロサラダ 牛乳 さつま芋チップ	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 鶏団子のみそ煮 ごぼうと枝豆のやわらか煮 さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 鶏団子のとろとろ煮 枝豆のやわらか煮	ミルク 五分かゆ 白菜のだし汁 豆腐のとろとろ煮 枝豆のやわらか煮
17火	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豚こま天 キャベツの胡麻マヨネーズ あえ 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
18水	牛乳 シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの フルーツヨーグルト きなこおにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 くだもの	ミルク 五分かゆ ミルクシチュー きゅうりのやわらか煮 くだもの
19木	牛乳 食パン きのこのスープ さけのコーンマヨネーズ焼き ポテトサラダ 牛乳 ごまドーナツ	食パン きのこのスープ さけのやわらか煮 じゃが芋のあえもの ホットケーキ	ミルク パンがゆ 人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ 人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のとろとろ煮
20金	牛乳 おもち けんちん汁 みかん 牛乳 豆腐ホットパン	けんちんうどん みかん ホットケーキ	ミルク けんちんうどん みかん	ミルク けんちんうどん みかん
21土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん 鶏団子のやわらか煮 もやしとわかめのみそ汁 ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏団子のやわらか煮 もやしのだし汁	ミルク 豆乳 五分かゆ 豆腐のやわらか煮 もやしのだし汁
22日				
23月	牛乳 ごはん かぼちゃのほうとう風 豚肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ 牛乳 じゃが芋焼き	ごはん かぼちゃのほうとう風 鶏ささみと野菜のやわらか煮 切干し大根のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃのだし汁 鶏ささみと野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分かゆ かぼちゃのだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
24火	牛乳 ピラフ 野菜スープ フライドチキン フライドポテト ブロッコリーのマヨネーズあえ トマト パナナ 牛乳 クリスマスケーキ	ごはん 野菜スープ 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのあえもの トマト パナナ ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 トマト パナナ	ミルク 五分かゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮 トマト パナナ
25水	牛乳 鮭おにぎり 塩ラーメン 杏仁豆腐 牛乳 コーンマヨネーズトースト	鮭おにぎり 野菜うどん くだもの ジャムサンド	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
26木	牛乳 食パン ポテトスープ ベーコンオムレツ 白菜とハムのサラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン ポテトスープ 白身魚のトマト煮 白菜のあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 白菜のとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 白菜のとろとろ煮
27金	牛乳 ごはん 五目汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ひじき煮 麦茶 フルーチェ	ごはん 五目汁 白身魚のみそ煮 ひじき煮 くだもの	ミルク 全がゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分かゆ ほうれん草のだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
28土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス りんご 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー りんご ジャムサンド	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー りんご	ミルク 豆乳 五分かゆ ミルクシチュー りんご
29日				
30月	〈休園日〉			
31火	〈休園日〉			

○子どもの好き嫌いについて

・初めての食べ物は「怖い」から「嫌」

【理由】

自分の身を守る防衛本能から、人には「新しいものを避ける」という行動が備わっています。6歳までは、「食べてもよい物、食べられない物」を見極めている時期であり、子どものなかには、なかなか新しいものを食べることができない子がいます。

【対処法】

新しいものを避ける行動は、乳児にはあまりみられず、年齢が上がる程、新しいものを敬遠するようになるので、2歳までに多くの食体験を積むことが大切です。個人差が大きいので「無理強い」はせずに、おらかな気持ちで楽しく食べることを心がけましょう。