



12月の献立表

幼保連携型認定こども園  
むつみ保育園

幼保連携型認定こども園  
むつみ保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯 (ごはん), フルーツ, and various soups and salads.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯 (ごはん), フルーツ, and various soups and salads.

★間違った「好き嫌い対策」

1・無理強いすること・制止すること

食事は、楽しく食べることが何よりも大切です。好き嫌いを心配して無理強いすることは逆効果。食べ物と「嫌な体験」が結びついて、さらに好き嫌いを助長します。また、反対に「食べてはダメ！」という制止もよくありません。子どもが偏った食べ方や、好きな物ばかりを食べる時期があったとしても、言葉で制止するのではなく、調理や盛り付け方の工夫で、食の幅が広がるように工夫をしましょう。

2・好きな物だけを与えること

偏った食べ方は、いろいろな味を体験する機会を奪ってしまいます。

3・ひとつの食品に頼ってしまうこと

つつい、飲みなれた「育児用ミルク」「牛乳」を頼りがちですが、子どもの胃の容量には限りがあるので、飲み過ぎによって、食事量が減ってしまうことがあります。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。  
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

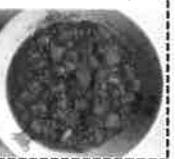
「チリコンカン」

材料：豚ひき肉・大豆ドライ

たまねぎ・人参・ジャガイモ  
トマトピューレ・ケチャップ  
カレー粉・中華だし・砂糖・塩  
おろしにんにく

作り方

- ①豚ひき肉を炒める。さいの目に切った玉ねぎを加えてさらに炒める。
②さいの目に切った人参、ジャガイモ・水を加えて柔らかくなるまで煮る。
③Aを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
④蒸大豆を混ぜて完成。



11日(水) 誕生会  
28日(土) 手作り弁当日