



12月献立予定表



☆今月は毎日 バナナ、みかん、りんご などの果物を提供します。			1(木) 鶏レモン漬け 添え野菜 ポテトサラダ みそ汁	2(金) あかねごはん 魚照り焼き 酢の物 すまし汁	3(土) キラキラ劇場
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
タンドリーチキン 添え野菜 大豆サラダ スープ	魚ゆうあん焼き 添え野菜 切干大根煮 豚汁	たぬきごはん きつねうどん ナムル	和風ハンバーグ 添え野菜 おかか和え みそ汁	魚煮付け 添え野菜 れんこんサラダ 呉汁	チャーハン みそ汁
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
豚とごぼうの 混ぜごはん 酢の物 みそ汁	魚甘辛焼き 添え野菜 ひじきサラダ みそ汁	ビーフシチュー 大根サラダ	魚みそ焼き 添え野菜 高野玉子とじ すまし汁	パン 鶏トマトソース ドレッシング和え スープ	ハヤシライス みそ汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
鶏甘酢あん 添え野菜 即席漬け みそ汁	カレーライス ごま和え	ツナ三色丼 南瓜煮 スープ	あかねごはん 魚ねぎソース 中華サラダ 粕汁	天皇誕生日	愛情弁当
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
肉じゃが お浸し みそ汁	魚塩焼き 添え野菜 金平ごぼう スープ	鶏みそ焼き 添え野菜 ひじき煮 すまし汁			

一年ももうすぐ終わりとなりました。家族と一緒にこの一年を振り返ってみましょう。

☆食べることが楽しくなるように...

- ①家族と一緒に食事をしていますか？
- ②「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？
- ③今日の献立についてや食材について話をしていますか？
- ④調理の手伝いなどをして食に興味は持っていますか？
- ⑤決まった時間に食事をしていますか？
- ⑥食後に歯を磨く習慣はついていますか？



今日の出来事を話したり食事に対する感想を話したり、人と食事をする中で楽しく食べることができ、食事のマナーを学ぶことにもなります。食材の話や料理の手伝いをするだけでも、食べることに対して興味を持ち、嫌いな食材を食べることに積極的になるかもしれません。好き嫌いなく食べ、たくさんエネルギーを摂るためにも食に興味を持たせることを大切にしてください。

