様式F106

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2025年12月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 スキム牛乳、お菓子	2 スキム牛乳、お菓子	3 スキム牛乳、お菓子	4 スキム牛乳、お菓子	5 スキム牛乳、お菓子	6 スキム牛乳、お菓子
昼食	大根のそぼろ丼、豆腐のすまし汁、ベイクドじゃが（青のり）、みかん	御飯、みそ汁（もやし・わかめ）、鰆のサラダ焼き、ほうれん草のごま和え、バナナ	御飯、みそ汁（白菜・えのき）、納豆のおとし揚げ、フライド野菜、りんご	御飯、ふりかけ・ひじき（しそ）、すまし汁（じゃが芋・玉ねぎ）、鮭のちゃんちゃん焼き（しめじ）、もも缶	御飯、みそ汁（切干し大根・玉ねぎ）、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ（蒸し）、みかん	焼きビーフン（カレー）、わかめスープ（もやし）、粉ふき芋（青のり）、りんご
午後	スキム牛乳、豆乳ゼリー、せんべい	スキム牛乳、野菜米粉蒸しパン	スキム牛乳、おにぎり（鮭・胡麻）	スキム牛乳、キャロットケーキ	スキム牛乳、スイートポテト	スキム牛乳、おにぎり（じゃこおかか）
午前	8 スキム牛乳、お菓子	9 スキム牛乳、お菓子	10 スキム牛乳、お菓子	11 スキム牛乳、お菓子	12 スキム牛乳、お菓子	13 スキム牛乳、お菓子
昼食	御飯、ふりかけ・じゃこ（ねぎ）、冬野菜のクリーム鍋、ブロッコリーの胡麻和え、バナナ	御飯、みそ汁（さつま芋・油あげ）、鯖の焼きおろし煮、蓮根のきんぴら、みかん	御飯、豚汁（かぼちゃ）、豆腐のえび風味焼き、小松菜のツナサラダ（キャベツ）、パイン缶	御飯、みそ汁（チンゲン菜・あげ）、鰆のもやしあんかけ、ベイクドじゃが（青のり）、みかん	御飯、豆腐のすまし汁（白菜）、豚肉と野菜のカレー炒め、大根のピクルス、りんご	てりやき野菜丼、みそ汁（小松菜・あげ）、きゅうりの酢の物、オレンジ
午後	スキム牛乳、米粉蒸しパン	スキム牛乳、人参おやき	スキム牛乳、豆乳もち	スキム牛乳、米粉ドーナツ	スキム牛乳、お魚ご飯	スキム牛乳、芋もち
午前	15 スキム牛乳、お菓子	16 スキム牛乳、お菓子	17 スキム牛乳、お菓子	18 スキム牛乳、お菓子	19 スキム牛乳、お菓子	20 お茶、お菓子
昼食	厚揚げの中華丼、わかめスープ、さつま芋のりんご煮	御飯、みそ汁（キャベツ・えのき）、ぶり大根、白和え（ほうれん草・人参・胡麻）、みかん	わかめ御飯、ミートボールのトマトシチュー、ブロッコリーのサラダ、バナナ	御飯、みそ汁（白菜）、鱈の磯辺焼き、卯の花（人参・鶏ひき肉）、パイン缶	御飯、みそ汁（もやし・コーン）、揚げ鶏の五目和え、みかん	おにぎり（鮭・胡麻、小松菜）、ハンバーグ（きのこ）、ポテトサラダ、豆乳ももゼリー
午後	スキム牛乳、チヂミ	スキム牛乳、かぼちゃかん	スキム牛乳、おやつ小魚（胡麻）、せんべい	野菜もち、スキム牛乳	スキム牛乳、おにぎり（しらす・ねぎ）	ジュース、お菓子
午前	22 スキム牛乳、お菓子	23 スキム牛乳、お菓子	24 スキム牛乳、お菓子	25 スキム牛乳、お菓子	26 スキム牛乳、お菓子	27 スキム牛乳、お菓子
昼食	炊きこみ菜飯、みそ汁（かぼちゃ・あげ）、鶏ささみの人参ドレッシング（白菜）、みかん	御飯、じゃが芋のスープ煮、豆腐の野菜そぼろ煮、キャベツのフルーツサラダ（もも）	御飯、みそ汁（大根・ねぎ）、鱈の包み焼き、ひじきの煮物（人参）、バナナ	サンタご飯、ポタージュ、焼き鳥と野菜、パイン缶	さつま芋御飯、大豆汁（茄子）、レバーの胡麻ソースからめ、白菜とほうれん草のおかか和え、もも缶	マーボー豆腐丼、わかめスープ、切干大根のサラダ（しらす干し）、みかん
午後	スキム牛乳、大学芋（胡麻）	スキム牛乳、えびご飯（胡麻）	スキム牛乳、米粉蒸しパン・小豆	スキム牛乳、クリスマスケーキ（苺）	スキム牛乳、かぼちゃもち（焼き）	スキム牛乳、おにぎり（甘納豆）

★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はなく、子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになり、食べれるものが増えていきます。これは、子どもの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

⚠様々な味に触れさせながら、本能が求める「甘味」の与え方には気を付けましょう。食事とは別で与える等、メリハリが必要です。

【本能が求める味】

【本能で避ける味】