

令和6年 12月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
2	月	クッキー お茶 七分づき米	ポークソテー ちくわフレンチサラダ 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 ちくわ 油揚げ・味噌 きな粉・牛乳	油 砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱 絹さや りんご・バナナ
3	火	クラッカー 牛乳 七分づき米	マカロニグラタン 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(りんご)	きんぴら チーズごはん お茶	鶏肉 チーズ 無調整豆乳	マカロニ 小麦粉・バター 油・砂糖 七分づき米	玉葱・しめじ・青菜 ブロッコリー・わかめ もやし・長葱・ごぼう 人参・りんご
4	水	せんべい お茶 七分づき米	魚の味噌煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	マシュマロ きな粉トースト 牛乳	魚・麩 味噌 きな粉 牛乳	砂糖・白ごま 食パン マシュマロ	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 りんご
5	木	煮干し 牛乳 七分づき米	ちゃんぽん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	フルーツ 芋きんとん お茶	豚肉 かまぼこ 凍り豆腐	中華めん 油・砂糖 さつまいも バター	もやし・キャベツ・人参 コーン缶・長葱・ひじき いんげん・りんご パイナップル・レーズン
6	金	ウエハース お茶 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	どら焼き 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉 味噌・牛乳 無調整豆乳	砂糖 片栗粉 小麦粉 こしあん	こんぶ(乾)・人参 えのきたけ・いんげん かぼちゃ・青菜 りんご
7	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	ドーナツ みかん お茶	豚挽肉 味噌	油・砂糖 白ごま・ごま油 じゃがいも カステラ	長葱・人参・青菜 もやし・玉葱・わかめ りんご みかん
9	月	クラッカー お茶 七分づき米	すき焼き風煮 きつねスープ 果物(りんご)	かぼちゃきんとん クラッカー 牛乳	豚肉・焼き豆腐 油揚げ スキムミルク 牛乳	砂糖・油 バター クラッカー	人参・白菜・長ネギ しらたき・えのきたけ 青菜・かぼちゃ レーズン・りんご
10	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ 果物(りんご)	フルーツ寒天 せんべい お茶	豚肉・ツナ缶 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 白ごま・バター 小麦粉・砂糖 せんべい(幼児のみ)	玉葱・人参・りんご ピーマン・白菜 みかん缶・黄桃缶・バナナ 粉寒天・りんご
11	水	せんべい お茶 七分づき米	親子煮 味噌汁 果物(りんご)	米粉の お芋蒸しパン 牛乳	卵・鶏肉 かまぼこ 味噌・牛乳 無調整豆乳	油・砂糖 米粉 さつまいも	人参・玉葱・エリンギ 白ネギ 大根・しめじ・万能ねぎ りんご
12	木	ウエハース お茶 七分づき米	魚フライ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	グリッシーニ お茶	魚・卵 味噌 粉チーズ 無調整豆乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 白ごま 黒ごま	もやし・きゅうり・人参 キャベツ・わかめ 万能葱 りんご
13	金	チーズ お茶 七分づき米	おでん コンコン和え 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	鶏肉・厚揚げ 卵・油揚げ 麩・ちくわ 牛乳	砂糖 バター グラニュー糖	大根・こんにゃく・昆布 青菜・もやし りんご
14	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のうま塩煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	油 パン	キャベツ・人参 しめじ・いんげん 青菜 りんご
16	月	クッキー お茶 七分づき米	ポークソテー ちくわフレンチサラダ 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉 ちくわ 油揚げ・味噌 きな粉・牛乳	油 砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱 絹さや りんご・バナナ
17	火	クラッカー 牛乳 七分づき米	マカロニグラタン 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(りんご)	きんぴら チーズごはん お茶	鶏肉 チーズ 無調整豆乳	マカロニ 小麦粉・バター 油・砂糖 七分づき米	玉葱・しめじ・青菜 ブロッコリー・わかめ もやし・長葱・ごぼう 人参・りんご
18	水	せんべい お茶 七分づき米	魚の味噌煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(りんご)	マシュマロ きな粉トースト 牛乳	魚・麩 味噌 きな粉 牛乳	砂糖・白ごま 食パン マシュマロ	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 りんご
19	木	煮干し 牛乳 七分づき米	ちゃんぽん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	フルーツ 芋きんとん お茶	豚肉 かまぼこ 凍り豆腐	中華めん 油・砂糖 さつまいも バター	もやし・キャベツ・人参 コーン缶・長葱・ひじき いんげん・りんご パイナップル・レーズン
20	金	ウエハース お茶 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	どら焼き 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉 味噌・牛乳 無調整豆乳	砂糖 片栗粉 小麦粉 こしあん	こんぶ(乾)・人参 えのきたけ・いんげん かぼちゃ・青菜 りんご

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
21	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	ドーナツ みかん お茶	豚挽肉 味噌	油・砂糖 白ごま・ごま油 じゃがいも カステラ	長葱・人参・青菜 もやし・玉葱・わかめ りんご みかん
23	月	クラッカー お茶 七分づき米	すき焼き風煮 きつねスープ 果物(りんご)	かぼちゃきんとん クラッカー 牛乳	豚肉・焼き豆腐 油揚げ スキムミルク 牛乳	砂糖・油 バター クラッカー	人参・白菜・長ネギ しらたき・えのきたけ 青菜・かぼちゃ レーズン・りんご
24	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ボークカレー 白菜とりんごのサラダ 果物(りんご)	フルーツ寒天 せんべい お茶	豚肉・ツナ缶 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 白ごま・バター 小麦粉・砂糖 せんべい(幼児のみ)	玉葱・人参・りんご ピーマン・白菜 みかん缶・黄桃缶・バナナ 粉寒天・りんご
25	水	せんべい お茶 七分づき米	親子煮 味噌汁 果物(りんご)	米粉の お芋蒸しパン 牛乳	卵・鶏肉 かまぼこ 味噌・牛乳 無調整豆乳	油・砂糖 米粉 さつまいも	人参・玉葱・エリンギ 白ネギ 大根・しめじ・万能ねぎ りんご
26	木	ウエハース お茶 七分づき米	魚フライ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	グリッシーニ お茶	魚・卵 味噌 粉チーズ 無調整豆乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 白ごま 黒ごま	もやし・きゅうり・人参 キャベツ・わかめ 万能葱 りんご
27	金	チーズ お茶 七分づき米	おでん コンコン和え 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	鶏肉・厚揚げ 卵・油揚げ 麩・ちくわ 牛乳	砂糖 バター グラニュー糖	大根・こんにゃく・昆布 青菜・もやし りんご
28	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のうま塩煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	油 パン	キャベツ・人参 しめじ・いんげん 青菜 りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
乳児	495	20.6	14.7	251	2.1	170	0.40	0.36	28	1.4
幼児	610	24.1	16.0	241	2.9	194	0.50	0.39	34	1.7

※午前おやつは乳児クラスのみです。

味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。



★五味を意識した食事のメリット

①栄養バランス改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。

②味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

③食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことができます。



★五味を意識したバランス献立のコツ

- 旬の食材を使う
旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が最も引き立つ時期です。食経験の少ない子どもにとって、おいしさは重要。新鮮な食材で五味を味わいましょう。
- だしを活用する
慣れ親しんだ風味は、料理に一貫性を持たせ、それが、味の受容性を高めます。また、だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。
- 薄味を心がける
薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことができます。
- 調理の工夫で食べやすくする
子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせてみましょう。

