

令和7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
1	月	せんべい 牛乳 七分づき米	すき焼き風煮 きつねスープ 果物(りんご)	さつまいもきな粉 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ・きな粉 牛乳	油・砂糖 さつまいも	白菜・人参・長葱 しらたき・青菜 えのきたけ りんご
2	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー 白菜とりんごサラダ 果物(りんご)	フルーツ寒天 お茶	豚肉 ソナ缶 牛乳	じゃがいも 油 米粉 砂糖	玉葱・人参・ピーマン 白菜・みかん缶 黄桃缶・バナナ・粉寒天 りんご
3	水	ウエハース お茶 七分づき米	魚フライ 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	米粉の いちご蒸しパン 牛乳	魚・卵 味噌 無調整豆乳 牛乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 米粉 いちごジャム	ブロッコリー・人参 キャベツ・わかめ・万能葱 りんご
4	木	せんべい 牛乳 七分づき米	とり天 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	鶏肉・卵 味噌・麩 牛乳	小麦粉・片栗粉 油・砂糖・バター じゃがいも グニュー糖・白ごま	もやし・きゅうり・人参 青菜・りんご
5	金	チーズ お茶 七分づき米	柳川風煮 だぶ汁 果物(りんご)	クラッカーサンド 牛乳	卵・豚肉 焼き豆腐 クリームチーズ 牛乳	砂糖・片栗粉 クラッカー ジャム	ごぼう・人参・玉葱 いんげん・大根 こんにゃく りんご
6	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
8	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)	せんべい みかん 牛乳	豚肉・ちくわ 味噌 牛乳	油 せんべい	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・しめじ 青菜・りんご みかん
9	火	クラッカー 牛乳 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)	ゆでだご お茶	魚・味噌 麩	砂糖・白ごま 白玉粉 小麦粉 こしあん	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 りんご
10	水	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏のケチャップ煮 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(りんご)	シリリアンライス お茶	鶏肉 豚挽肉	小麦粉・油 七分づき米 砂糖 マヨドレ	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・わかめ もやし・長葱・パプリカ コーンホール缶・りんご
11	木	煮干し お茶 七分づき米	煮込みうどん 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 牛乳	鶏肉・かまぼこ 凍り豆腐 牛乳	干しうどん 油・砂糖 さつまいも バター	青菜・えのきたけ・長葱 ひじき・人参・いんげん りんご・パイン缶 レーズン
12	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	きな粉 クリームパン 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖・片栗粉 食パン・米粉	人参・えのきたけ いんげん・かぼちゃ 青菜・昆布 りんご
13	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚挽肉 味噌 ヨーグルト	油・砂糖 白ごま・ごま油 パン じゃがいも	長葱・人参・青菜 もやし・玉葱・わかめ りんご
15	月	せんべい 牛乳 七分づき米	すき焼き風煮 きつねスープ 果物(りんご)	さつまいもきな粉 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ・きな粉 牛乳	油・砂糖 さつまいも	白菜・人参・長葱 しらたき・青菜 えのきたけ りんご
16	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー 白菜とりんごサラダ 果物(りんご)	フルーツ寒天 お茶	豚肉 ソナ缶 牛乳	じゃがいも 油 米粉 砂糖	玉葱・人参・ピーマン 白菜・みかん缶 黄桃缶・バナナ・粉寒天 りんご
17	水	ウエハース お茶 七分づき米	魚フライ 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	米粉の いちご蒸しパン 牛乳	魚・卵 味噌 無調整豆乳 牛乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 米粉 いちごジャム	ブロッコリー・人参 キャベツ・わかめ・万能葱 りんご
18	木	せんべい 牛乳 七分づき米	とり天 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	鶏肉・卵 味噌・麩 牛乳	小麦粉・片栗粉 油・砂糖・バター じゃがいも グニュー糖・白ごま	もやし・きゅうり・人参 青菜・りんご
19	金	チーズ お茶 七分づき米	柳川風煮 だぶ汁 果物(りんご)	クラッカーサンド 牛乳	卵・豚肉 焼き豆腐 クリームチーズ 牛乳	砂糖・片栗粉 クラッカー ジャム	ごぼう・人参・玉葱 いんげん・大根 こんにゃく りんご

令和7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
20	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
22	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)	せんべい みかん 牛乳	豚肉・ちくわ 味噌 牛乳	油 せんべい	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・しめじ 青菜・りんご みかん
23	火	クラッカー 牛乳 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)	ゆでだご お茶	魚・味噌 麩	砂糖・白ごま 白玉粉 小麦粉 こしあん	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 りんご
24	水	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏のケチャップ煮 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(りんご)	シリリアンライス お茶	鶏肉 豚挽肉	小麦粉・油 七分づき米 砂糖 マヨドレ	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・わかめ もやし・長葱・パプリカ コーンホール缶・りんご
25	木	煮干し お茶 七分づき米	煮込みうどん 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 牛乳	鶏肉・かまぼこ 凍り豆腐 牛乳	干しうどん 油・砂糖 さつまいも バター	青菜・えのきたけ・長葱 ひじき・人参・いんげん りんご・パイン缶 レーズン
26	金	クラッカー 牛乳 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	きな粉 クリームパン 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖・片栗粉 食パン・米粉	人参・えのきたけ いんげん・かぼちゃ 青菜・昆布 りんご
27	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚挽肉 味噌 ヨーグルト	油・砂糖 白ごま・ごま油 パン じゃがいも	長葱・人参・青菜 もやし・玉葱・わかめ りんご

☆今月の平均栄養給与量☆

※ 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。

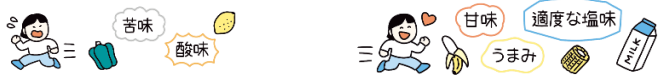
※ りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

	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
幼児	595	24.6	14.8	228	2.8	194	0.51	0.4	38	1.8
乳児	507	21.8	14.6	262	2.2	178	0.43	0.39	22	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう

五味とは、私たちが舌で感じる甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の基本の味のことで。子どもたちには甘味やうま味が人気ですが、酸味は苦手なことが多いですね。



＜避けることが多い味＞

★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ありません。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ます。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えてくることは子どもたちの「生きる力」を育むステップとなり、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

★楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

- ・一口だけチャレンジ…「一口だけ」目標を小さく設定することは子どもの自信につながります。
- ・食べやすい形に切る…苦みのあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、子ども自身が認識できる形にすることも効果的！自分で取り出すこともできるので、無理なく挑戦でき、成功体験を積み重ねる良い機会になります。
- ・調理法で味を和らげる…酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増し、苦みのある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。

・ごっこ遊びを取り入れる…「これは勇気の出るピーマンだよ」「すっぱいトマトを食べて強くなろう！」など、お話やゲーム感覚で食事をすることで子どもの好奇心を引き出すことがあります。

・料理のお手伝いをする…苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり盛付たりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ちが芽生えます。

・見せる/伝える…「美味しいね！」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしそうに食べている姿は子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

★毎日の家庭での食事で「五味」を探してみよう！

いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に「今日の献立にどんな味があるか探してみよう。」

＜魚定食＞



甘味：ごはん、カボチャの煮物
塩味：焼き魚にかかった塩、味噌汁
酸味：酢の物（胡瓜とわかめの酢の物）
苦味：小松菜のおひたし
うま味：魚そのものの味

＜ハンバーグ定食＞



甘味：ごはん、にんじんグラッセ、ケチャップ
塩味：ハンバーグの味付け、ポテトサラダ
酸味：サラダのドレッシング、トマト、ケチャップ
苦味：ブロッコリー、サラダの薬味野菜
うま味：ハンバーグの肉汁、ソース



甘味は「本능が求める味」だからこそ要注意！

甘いものを食べ過ぎると集中力が続かなくなったり、イライラしやすくなります。甘いものは、食事と切り離して楽しむなどメリハリをつけることが大切です。

