

12月の給食献立表

食育目標	2024 彩保育園
3歳以上児	●野菜の栽培を通し、生育の様子を知る
3歳未満児	●食材に興味を持ち、色や形を知る

日	曜	献立名		材 料 名 と 役 割			お や つ		栄養価(kcal)	
		主食	お か ず	熱と力	血や肉	体の調子を整える	午前	午後	3歳未満	3歳以上
2	月	ごはん	ちくわ柳川風 キャベツのツナマヨネーズ和え	マヨネーズ、ごま 米、三温糖	牛乳、卵、ちくわ、しらす 凍り豆腐、ツナ油漬缶	玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、胡瓜、みかん 人参、グリーンピース(冷凍)、焼き海苔	牛乳 米菓	牛乳 みかん	467	464
3	火	ごはん	鯖のトマト煮・茹で野菜 白菜ともやしのナムル	米、片栗粉、マヨネーズ 三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鯖	キャベツ、玉ねぎ、トマト、白菜、胡瓜 ホールトマト缶、もやし、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 きつねおにぎり	506	480
4	水	ごはん	フライパン焼肉・茹で野菜 豆腐みそ汁	三温糖、マヨネーズ 米、里芋、ごま油	牛乳、豚肉 木綿豆腐、味噌	キャベツ、玉ねぎ、トマト、レタス、胡瓜 なめこ、もやし、生姜、カットわかめ、みかん	牛乳 みかん	牛乳 米菓	494	465
5	木	まぜまぜオムライス・コーンチャウダー・ 大根とカニカマの酢の物	じゃが芋、三温糖 米、マヨネーズ	豆乳、ヨーグルト、卵、ハム 牛乳、鶏もも肉、カニカマ	キャベツ、大根、玉ねぎ、バナナ 人参、胡瓜、ひじき、さやえんどう	牛乳 米菓	牛乳 バナナヨーグルト	494	483	
6	金	ごはん	鮭の塩焼き・茹で野菜 ひじきとさつま芋の炒り煮	片栗粉、 米、油、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鯖、鶏挽肉 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、トマト、もやし ブロッコリー、人参、青海苔	牛乳 米菓	牛乳 きな粉蒸しパン	479	469
7	土	お弁当・水筒								
9	月	シーフードカレー・切り干し大根のサラダ	三温糖、油 米、じゃが芋	牛乳、エビ、イカ ツナ水煮缶	小松菜、玉ねぎ、人参、胡瓜 切り干し大根、みかん	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	492	473	
10	火	ごはん	鯖のコーンマヨネーズ焼き 茹で野菜・けんちん汁	米、里芋、片栗粉、小麦粉、ごま油 マッシュポテト、マヨネーズ	鯖、木綿豆腐、鶏もも肉、バター 牛乳、ウインナー、油揚げ、粉チーズ	小松菜、胡瓜、トマト、ごぼう、バナナ 大根、クリームコーン缶、ねぎ、人参	牛乳 米菓	牛乳 ハムチーズボンデケーキ	498	473
11	水	食パン ごはん	スパゲティナポリタン キャベツの大豆サラダ	米、マヨネーズ、三温糖 マカロニスパゲティ	牛乳、大豆水煮缶 ウインナー、ハム	キャベツ、玉ねぎ、小松菜、みかん 人参、ピーマン、胡瓜	牛乳 みかん	牛乳 ゆこうジュース 手作りクレープ	523	465
12	木	ごはん	鯖の味噌煮・茹で野菜 白和え	米、さつま芋、三温糖 油、ごま	牛乳、鯖、みそ 木綿豆腐、鶏ささ身	もやし、人参、小松菜、しめじ ブロッコリー、生姜、みかん	牛乳 米菓	牛乳 ヨーグルト	466	461
13	金	ごはん	野菜たっぷりマーボー 中華スープ	米、油、片栗粉、三温糖 ごま	牛乳、豚挽き肉、卵、きな粉 豆腐、カニかまぼこ、味噌	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、ニンニク 生姜、ねぎ、ホールトマト缶、みかん	牛乳 米菓	牛乳 みかん	435	483
14	土	餅作り、餅花作り・SDGsカレー作り								
16	月	ごはん	おでん 切り干し大根とひじきのサラダ	じゃが芋、三温糖 米、マヨネーズ	牛乳、卵、生揚げ ちくわ、ツナ油漬缶	キャベツ、大根、切り干し大根、ひじき 板こんにゃく、コーン缶、みかん	牛乳 米菓	牛乳 みかん	478	467
17	火	中華 おこわ	鶏の唐揚げ・茹で野菜 マカロニスパゲティ	片栗粉、三温糖、油 米、マカロニスパゲティ	牛乳、鶏もも肉 ハム、クリームチーズ	キャベツ、人参、胡瓜、とうもろこし、生姜 板こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、コシコ	牛乳 米菓	牛乳 バイクドチズケーキ	403	492
18	水	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋きんぴら	米、ごま、油 じゃが芋、三温糖	牛乳、鮭、ちくわ 味噌	人参、キャベツ、しめじ、いんげん バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	500	468
19	木	厚揚げの中華丼・みそ汁								
20	金	ごはん	鯖のかば焼き 茹で野菜・わかめスープ	米、三温糖、油、片栗粉 小麦粉、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、鯖、豆乳、卵 さつま揚げ	玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、小松菜、にら 人参、わかめ、ピーマン、椎茸、みかん	牛乳 みかん	牛乳 ドーナツ	498	469
21	土	お弁当・水筒								
23	月	ごはん	五目炒め かき玉汁	米、片栗粉、三温糖 じゃが芋	牛乳、木綿豆腐、卵 ベーコン、カニかまぼこ	人参、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ ピーマン、キウイフルーツ	牛乳 米菓	牛乳 米菓	497	465
24	火	エビピラフ・鶏肉のマーマレード焼き・ 茹で野菜・ポテトサラダ	小麦粉、三温糖、片栗粉 米、じゃが芋、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵 無塩バター、ハム	胡瓜、小松菜、キャベツ、トマト、人参 コーン缶	牛乳 米菓	牛乳 米菓	505	484	
25	水	コッパパン ごはん	ポークシチュー オレンジ枝豆のサラダ	じゃが芋、オリーブ油 米、フレンチドレッシング	牛乳、豚肉、チーズ	レタス、玉ねぎ、枝豆、ブロッコリー 人参、みかん缶、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	491	476
26	木	ごはん	鯖の塩焼き・茹で野菜 切り干し大根とひじきの煮物	マヨネーズ 米、油、三温糖	牛乳、鯖、チーズ ハム、油揚げ、かつお節	キャベツ、人参、胡瓜、南瓜、グリーンピース トマト、切り干し大根、玉ねぎ、ひじき、青海苔	牛乳 米菓	牛乳 米菓	422	469
27	金	羽釜 ごはん	鮭の甘味噌焼き・茹で野菜 年越しうどん	米、里芋、ゆでうどん 三温糖	牛乳、鮭、鶏もも肉 味噌	キャベツ、大根、小松菜、ブロッコリー 人参、みかん、桃缶、キウイフルーツ	牛乳 みかん	牛乳 米菓	475	465
28	土	年末大掃除								

注:材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。
注:さくらばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつはお茶となります。
注:栄養価(エネルギー)について 3歳以上児については 主食を抜いた熱量(kcal)となります。

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、栄養素の摂取に繋がります。

★五味を意識した食事のメリット★

- ①栄養バランスの改善**
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等です。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。

★知っておこう！好まれる味・嫌われる味

◇好まれる味◇
甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。甘いものを食べ過ぎてしまう原因のひとつでもあります。

◇嫌われる味◇
酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させるため、動物は本能的にこれらの味を避ける傾向があります。これは、人間以外の動物、例えばサルなどでも観察される共通の反応です。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るためには、学習が必要で、味覚は生まれ持った本能と、成長過程での経験によって形成されます。

★味覚を育てる食事支援★

- ①接触頻度を増やす**
苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えれば、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。
<無理強い逆効果> 食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげるよ
食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ
- ②同じ食品を繰り返し提供する**
同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいので、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。

★五味を意識したバランス献立のコツ★

- ①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。
- ②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、味を受容性を高めます。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。
- ③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。
- ④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ましょう。