

1 月 献 立 表

摩耶保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
05 (水)	スタミナ丼 みそ汁 チーズ	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、押麦、油	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、キャンディチーズ、豚肉(ばら)、きな粉、米みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、にら、えのきたけ、切り干しだいこん、にんにく	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩	野菜ジュース マカロニきな粉 ミルク	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 305 mg
06 (木)	御飯 松風焼き 焼きなます すまし汁	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、押麦、片栗粉、さつまいも、いりごま	牛乳、鶏ひき肉、タニタ調整豆乳、凍結液卵、豚肉こま、豚ひき肉、煮豆(黒)、米みそ、調製豆乳	みかん、だいこん、にんじん、きょうな、たまねぎ、しめじ、れんこん	しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー、酢	ヨーグルト 黒豆米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 231 mg
07 (金)	パン 魚の酢豚風 コンソメスープ バナナ	ロールパン、米、カルシウムクッキー、キッズマカロニ、油、砂糖	たら でん粉付、キャンディチーズ、豚肉(ばら)、だいち水、ウインナー	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、こまつな、コーン(冷凍)、エリンギ、ピーマン、七草きざみ	ケチャップ、しょうゆ、かつおだしパック、コンソメ、酢	豆乳 七草粥 カルシウムクッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 280 mg
11 (火)	御飯 魚の味噌やき 小松菜のおかか和え えのき汁	米、強力粉、砂糖、油、押麦、小麦粉	さば、スキムミルク、木綿豆腐、豚肉(ばら)、凍結液卵、おから、米みそ、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、きょうな、えのきたけ、しめじ、緑豆もやし、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 豆腐ドーナツ ミルク	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 250 mg
12 (水)	御飯 肉じゃが 水菜のドレッシング和え 味噌汁	じゃがいも、米、食パン、砂糖、押麦、バター、油	牛乳、木綿豆腐、凍結液卵、豚肉(ばら)、米みそ、カットわかめ	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、きょうな、こまつな、緑豆もやし、しめじ、グリーンピース(冷凍)	野菜いっぱいドレッシング和風、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト フレンチトースト 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 276 mg
13 (木)	御飯 揚げ豆腐の和風あんかけ わかめスープ バナナ	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、押麦、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、タニタ調整豆乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、調製豆乳、カットわかめ	バナナ、はくさい、きょうな、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー	豆乳 ココアケーキ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 253 mg
14 (金)	きつねうどん コロッケ りんご	野菜コロッケ、干しうどん、米、もち米、砂糖、油、いりごま	スキムミルク、鶏ももこま、油揚げ、米みそ	りんご、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ	うどんつゆ、みりん、しょうゆ、かつおだしパック	野菜ジュース 五平餅 抹茶ミルク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 348 mg
17 (月)	ハヤシライス 大豆のころころサラダ みかん	米、じゃがいも、砂糖、カルシウムせんべい ソフトタイプ うま塩、マヨドレ、押麦、油	豚肉こま、だいち水、スキムミルク、大豆の華、ボンレスハム	たまねぎ、みかん、バナナ、にんじん、みかん缶、しめじ、パイン缶、もも缶、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、中濃ソース	豆乳 ヨーグルト和え カルシウムせんべい	エネルギー 538 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 282 mg
18 (火)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 芋煮汁	米、さつまいも、じゃがいも、さといも、バター、焼ふ、グラニュー糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、米みそ、油揚げ	にんじん、板こんにゃく、切り干しだいこん、マーマレード、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト お麩ラスク 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 203 mg
19 (水)	すき焼き丼 納豆汁 みかん	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、押麦、すりごま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、焼き豆腐、小粒納豆、米みそ、油揚げ	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 胡麻クッキー ミルク	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 329 mg
20 (木)	御飯 擬製豆腐 れんこん金平 なめこ汁	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、押麦、片栗粉、いりごま、ごま油	牛乳、だいち水、凍結液卵、絹厚揚げ四角、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、カットわかめ	はくさい、れんこん、にんじん、なめこ水、こまつな、ねぎ、ほうれんそう、しめじ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、酢	ヨーグルト 大豆とさつまいもの甘辛煮 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 256 mg
21 (金)	食パン 鶏肉の和風揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	食パン、もち米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、油、片栗粉、米	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、豚肉こま、きな粉	りんご、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ	コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	ヨーグルト きな粉もち 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 186 mg
24 (月)	三色丼 豚汁 みかん	米、強力粉、さつまいも、さといも、砂糖、押麦、油	豚ひき肉、木綿豆腐、冷凍玉子そばろ、スキムミルク、豚肉(ばら)、米みそ、かつお節	みかん、だいこん、こまつな、緑豆もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 ヨーグルトパン ミルク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 292 mg
25 (火)	御飯 じゃが芋の甘辛炒め 白菜のおかか和え コーンスープ	じゃがいも、米、砂糖、白玉団子、カルシウムせんべい、片栗粉、油、押麦	タニタ調整豆乳、あずき(乾)、ウインナー、鶏むね肉、キャンディチーズ、かつお節	たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	豆乳 汁粉 カルシウムせんべい(サンワールド)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 157 mg
26 (水)	冬野菜カレーライス キャベツサラダ りんご	米、ロールパン、じゃがいも、押麦、砂糖、油	豚ひき肉、濃久里夢(ほいっぷ)、スキムミルク、ツナ油漬缶、ひじき	いちご、りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、みかん缶、きょうな、ブロッコリー、カリフラワー	キッズカレールー甘口、笑顔でランチ ドレッシング	ヨーグルト フルーツサンド ミルク	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 239 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
27 木	御飯 鶏のつくね 青菜の納豆和え さつま汁	米、スパゲティ、さつまいも、押麦、片栗粉、砂糖、バター、油	鶏ひき肉、スキムミルク、豚ひき肉、挽きわり納豆、ベーコン、豚肉(ばら)、米みそ、おから、ひじき	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、まいたけ、しめじ、板こんにゃく、緑豆もやし、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、かつおだしパック、みりん、コンソメ	豆乳 きのこスパゲティ ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 23.1 g 13.5 g 247 mg
28 金	御飯 レバーの甘辛煮 ほうれんそうのナムル 豆腐汁	米、じゃがいも、ミレービスケット、押麦、片栗粉、油、砂糖、すりごま、ごま油	まめびよ、木綿豆腐、豚レバー、豚ひき肉	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、緑豆もやし、えのきたけ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、醤油 ラーメンスープ、しょうゆ、中濃ソース	野菜ジュース ミレービスケット まめびよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 18.8 g 17.4 g 227 mg
31 月	ベーコンピラフ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 春雨スープ りんご	さつまいも、米、砂糖、はるさめ、マヨレ、押麦、油、すりごま	スキムミルク、ベーコン、豚ひき肉、カルピス、とりささみ水煮、ひじき	りんご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、きょうな、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、しょうゆ	豆乳 さつまいものかりんとう カルピスマルク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	497 kcal 14.2 g 10.1 g 262 mg

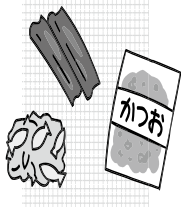
日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI(うま味)」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また、「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密

その1 「うま味」

だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと、深いコクやまろやかさを感じます。



その2 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。このうま味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

その3 「風味」

「風味」は、「うま味」とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしの風味は、日本人であれば、誰もが好むものですが、欧米では嫌われやすいとのこと。昆布の海洋臭やかつおの魚臭が嫌がられるそうです。だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で、感じる事ができるおいしさです。

その4 「食文化の継承」

「だし」の味は、その土地ごとに受け継がれてきたおいしさ。日本には、だしを活用し素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしは、その土地ならではの食文化を支えています。



★だしの健康効果

その1 「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を充分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

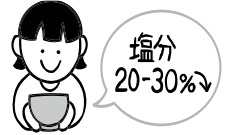
その2 「肥満予防」

だしのエネルギーは、100mlでたったの3キロカロリー程度ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸(うま味)が含まれています。そのため、「だし」を使った料理は、低カロリーでも、十分な満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。



その3 「減塩効果」

だしを使うことで、塩分を20～30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



その4 「好き嫌い予防」

人は、知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる傾向があります(新奇性恐怖)。特に食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。その対策として、「だしの風味やうま味」が効果を発揮します。常にだしをベースにすることで、新しい料理への抵抗感が下がり、それが好き嫌いの予防につながります。



だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味やえぐ味が抑えられます。格段に食べやすくなるため、野菜の摂取量アップが期待できます。野菜をたくさん食べることは、多くの生活習慣病を予防することになります。

★家庭で挑戦！だしで食育

おいしさとは、「味」「香り」「食感」「温度」「色や形などの見た目」「咀嚼音」など、様々な要素と、食べる側の体調や環境、個々の食経験などから決まる主観的な要素です。その中で、最もおいしさへの影響が大きいのが「味」です。「うま味」を充分に感じられる子どもに育てるために家庭で食育に挑戦しましょう。

プロの料理人は、だしの味を「舌全体にひろがる味」「持続性がある味」と表現します。すまし汁などを作った時には、だしだけを別に味わってみましょう。食事を味わうためには、おいしさを見つけ、余韻を楽しむことが大切です。



おいしさを見つける

口に入れたらすぐに飲み込まず、10回ぐらい噛んで「うま味」と「風味」を味わいます。



おいしさの感じ方を学ぶ

鼻をつまんでだしを飲んでみましょう。おいしさを感じられないことがわかります。



おいしさの余韻を楽しみ、味わう

1回目と同じように味わってみてください。

鼻に抜ける「風味」がおいしさにつながっていることが実感できるでしょう。

★だしパックで簡単だし



ポイント!

選び方: 原材料として「食塩」又は「調味料」が使われていない製品を選ぶこと



利点

だしの取り方: 各製品に記載された通りの分量・作り方をすること



狙い効果

うま味物質は、単独よりも組み合わせると、相乗効果でうま味が強くなります。通常、市販されているだしパックは、昆布・かつお節を基本として、複数の素材が原材料となっているため、うま味を充分に感じられるようになっています。塩分無添加のだしパックを使えば、家庭で簡単においしいだしを取ることができます。



グルタミン酸



イノシン酸