

# 12 月 献 立 表

摩耶保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	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	午後のおやつ	
02 (月)	御飯 さわらのねぎ味噌焼き かぼちゃのサラダ けんちん汁	米、お好み焼きミックス、さつまいも、マヨドレ、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、凍結液卵、かつお節、あおのり	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、板こんにやく、とうもろこし(冷凍)、ごぼう、だいこん(たくあん)、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、中濃ソース、みりん、かつおだしパック	豆乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 206 mg
03 (火)	御飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え みそ汁(じゃがいも)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、すりごま	豆乳、絹厚揚げ四角、スキムミルク、豚ひき肉、きな粉、カットわかめ	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、もやし、グリーンピース、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩	ヨーグルト 豆乳もち ミルク	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 6.9 g カルシウム 274 mg
04 (水)	食パン 酢豚 春雨スープ	食パン、米、もち米、はるさめ、砂糖、油、マカロニ、片栗粉、いりごま	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、豚ひき肉、だいた水煮	たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、エリンギ、えのきたけ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、米みそ(甘みそ)、みりん、コンソメ、しょうゆ、酢	野菜ジュース 五平餅 ミルク	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 263 mg
05 (木)	豚丼 みそ汁(さつまいも) バナナ	米、さつまいも、強力粉、砂糖、バター、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、牛乳、油揚げ、カットわかめ	たまねぎ、バナナ、にんじん、みずな、こまつな、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 コーンパン ミルク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 294 mg
06 (金)	御飯 手作りシウマイ もやしと人参のナムル 中華スープ(チンゲン菜)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、いりごま、ごま油	豚ひき肉、スキムミルク、凍結液卵、ベーコン	たまねぎ、コーン(冷凍)、もやし、にんじん、チンゲンサイ、りんご、しめじ、干しいたけ、しょうが	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 りんごケーキ ミルク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 241 mg
09 (月)	御飯 卵焼き 白菜の塩昆布和え 豚汁	米、さつまいも、さといも、ラムネ、砂糖、油、いりごま、ウエハース	凍結液卵、豚肉(ばら)、だいた水煮、鶏ひき肉、塩こんぶ	はくさい、だいこん、にんじん、板こんにやく、ほうれんそう、しめじ、葉ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ	野菜ジュース プリンタルト ウエハース	エネルギー 415 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 119 mg
10 (火)	根菜カレーライス キャベツサラダ りんご	米、食パン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉こま、ツナ水煮缶、ピザ用チーズ、ベーコン	りんご、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、れんこん、とうもろこし(冷凍)、みかん缶、みずな、ピーマン	キッズカレールー甘口、笑顔でランチ ドレッシング(減塩和風)、ケチャップ	豆乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 225 mg
11 (水)	ベーコンピラフ 切り干し大根のサラダ ビーフン汁	米、小麦粉、黒砂糖、さつまいも(皮付)、ビーフン、マヨドレ、砂糖、油	スキムミルク、豚肉こま、ベーコン、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、こまつな、みずな、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、コンソメ	ヨーグルト 黒糖蒸しまんじゅう ミルク	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 9.3 g カルシウム 279 mg
12 (木)	御飯 鶏肉のかわり焼 れんこんサラダ みそ汁(高野豆腐)	米、小麦粉、米ぬか油、砂糖、マヨドレ、片栗粉、いりごま	鶏もも肉、スキムミルク、豚肉こま、ツナ水煮缶、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、しめじ、こまつな、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳 ごまちゃんすこう ミルク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 256 mg
13 (金)	中華どんぶり コンソメスープ	さつまいも、米、砂糖、油、黒砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、スキムミルク、鶏むね肉(皮付き)	たまねぎ、はくさい、にんじん、かぼちゃ、みずな、えのきたけ、しめじ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、コンソメ	ヨーグルト さつまいもスティック 黒糖ミルク	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8.6 g カルシウム 258 mg
16 (月)	さんまの蒲焼丼 ほうれん草の胡麻和え 芋煮汁	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、さといも、片栗粉、カルソフクッキー、油、すりごま	さんま、豚肉(ばら)、スキムミルク、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、みかん缶、パイ缶、もも缶、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん	野菜ジュース ヨーグルト和え カルソフクッキー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 295 mg
17 (火)	ひじき御飯 キャベツの胡麻マヨネーズあえ なめこ汁	米、小麦粉、マーガリン、マヨドレ、粉糖、砂糖、すりごま、油	木綿豆腐、鶏ももこま、スキムミルク、カルピス、とりささみ水煮、油揚げ、ひじき	キャベツ、はくさい、にんじん、なめこ水煮、こまつな、きゅうり、グリーンピース、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、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 スノークッキー カルピスミルク	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 326 mg
18 (水)	御飯 豆腐のキッシュ マカロニサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、マヨドレ、マカロニ、砂糖、バター、油	牛乳、絹ごし豆腐、凍結液卵、豚肉こま、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)	コンソメ、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 スコーン 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 240 mg
19 (木)	御飯 鮭の西京焼き 水菜納豆和え すまし汁	米、砂糖、さつまいも、じゃがいも、カルシウムせんべい	さけ、あずき(乾)、挽きわり納豆、豚肉こま	はくさい、みずな、にんじん、たまねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、かつおだしパック	野菜ジュース 汁粉 カルシウムせんべい(サンワールド)	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 4.7 g カルシウム 154 mg
20 (金)	御飯 炒り豆腐 小松菜のしらす和え みそしる	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、油	木綿豆腐、スキムミルク、豚ひき肉、豚肉こま、きな粉、しらす(生)	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト マカロニきな粉 ミルク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 333 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ		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			
23 (月)	きつねうどん さばの竜田揚げ	ゆでうどん、米、油、砂糖	牛乳、さば竜田揚げ、鶏ももこま、油揚げ、しらす干し	はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ	うどんつゆ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト おにぎり 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.5 g カルシウム 227 mg	
24 (火)	ビビンバ丼 チンゲン菜と豚肉の中華スープ	さつまいも、米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、いりごま、ごま油	豚ひき肉、スキムミルク、冷凍玉子そば、鶏ひき肉、豚肉(ばら)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、醤油、ラーメンスープ(コーゲツ)、酢、食塩	野菜ジュース 大学芋 ミルク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 257 mg	
25 (水)	サンドイッチ ミートローフ(豆腐・ひじき) パナナ フライドポテト(冷凍) ブロッコリーのおかか和え	食パン、フライドポテト、じゃがいも、油、マヨドレ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、スキムミルク、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、おから、濃久里夢ほいつぶ、かつお節、ひじき	バナナ、たまねぎ、いちご、キャベツ、いちごジャム、ブロッコリー、えのきたけ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	豆乳 ショートケーキ ミルク	エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.7 g カルシウム 238 mg	
26 (木)	五目ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 納豆汁	米、食パン、じゃがいも、もち米、砂糖、バター、片栗粉、油	牛乳、スキムミルク、凍結液卵、納豆、鶏むね肉(皮付き)、鶏ひき肉、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、はくさい、こまつな、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 ブレントースト ヨーグルトミルク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 299 mg	
27 (金)	ハヤシライス ポテトサラダ みかん	米、じゃがいも、ミレービスケット、マヨドレ、油	まめびよ、豚肉こま、だいず水煮、ハム、大豆の華(フレック 繊維)	たまねぎ、みかん、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、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	野菜ジュース ミレービスケット まめびよ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 23.2 g カルシウム 200 mg	

## 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。



エネルギー源となり、心を落ち着かせる



体液の均衡を保ち、筋肉の働きを助ける



疲労の回復に役立ち食欲を増進させる



解毒作用があり、消化を助ける



食欲を増進させ、成長を促す

#### 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、学習が必要です。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

<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



苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、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。

#### 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ため、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。

#### 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。



### ★おすすめ！五味バランス冬レシピ

寒い冬に、ほっこり温まる料理を楽しみましょう。



#### ・鶏と野菜の味噌鍋

鶏肉・根菜(甘味)、小松菜(苦味)、みそ(塩味)、鶏肉・だし(うま味)

#### ・冬野菜のさっぱり雑炊

米・鶏肉・野菜(甘味)、塩(塩味)、ゆず(酸味)、小松菜(苦味)、鶏肉・

きのこ(うま味)