

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	
01 (月)	カレーピラフ 豆腐のキッシュ 水菜のドレッシング和え コンソメスープ	米、食パン、油	牛乳、凍結液卵、 絹ごし豆腐、鶏ももこま、豚肉(ばら)、 ピザ用チーズ、 ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、みずな、はくさい、にんじん、だいこん、緑豆もやし、コーン(冷凍)、ほうれんそう、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	笑顔でランチドレッシング(減塩和風)、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	ヨーグルト ピザトースト 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 262 mg
02 (火)	御飯 魚の竜田揚げ ほうれん草の磯和え すまし汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、油、黒ごま	さば、木綿豆腐、凍結液卵、豚肉こま、あおのり	野菜ジュース、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 芋ケーキ 野菜ジュース	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 152 mg
03 (水)	食パン 酢豚 春雨スープ	食パン、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、マカロニ、油	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、豚ひき肉、しらす干し、だいず水煮	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、エリンギ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢	ヨーグルト おにぎり 抹茶ミルク	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 271 mg
04 (木)	スタミナ丼 みそ汁 バナナ	食パン、米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、みずな、にんじん、いちごジャム、にら、えのきたけ、ねぎ、にんにく、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 ジャムサンド ヨーグルトミルク	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 290 mg
05 (金)	御飯 卵焼き もやしのナムル 豚汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、さといも、油、はるさめ、すりごま、いりごま、ごま油	凍結液卵、スキムミルク、木綿豆腐、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、しらす干し、ひじき	もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、食塩	ヨーグルト ごまちゃんすこう ミルク	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 264 mg
08 (月)	御飯 魚の甘酢あん みそ汁	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	めかじき でん粉付、スキムミルク、豚肉こま、ピザ用チーズ、凍り豆腐、あおのり、カットわかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、こんぶ(だし用)	ケチャップ、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、酢	ヨーグルト おやき ミルク	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 270 mg
09 (火)	御飯 和風ハンバーグ ブロッコリーの白和え えのき汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、パン粉、すりごま	牛乳、豆乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、きな粉、調製豆乳	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、みずな、ブロッコリー、しめじ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩	野菜ジュース 豆乳もち 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 217 mg
10 (水)	根菜カレーライス かぼちゃのサラダ みかん	米、さつまいも、黒砂糖、焼ふ(車ふ)、マヨドレ、バター、砂糖、油	スキムミルク、豚肉こま、ボンレスハム、ダイスチーズ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、きゅうり	キッズカレールウ 甘口	豆乳 手作り麩菓子 ミルク	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 266 mg
11 (木)	御飯 筑前煮 小松菜のごま和え みそ汁	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、油、すりごま	鶏もも肉 、調製豆乳、スキムミルク、豚肉(ばら)、凍結液卵、ダイスチーズ、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、みずな、板こんにゃく、れんこん、緑豆もやし、えのきたけ、コーン(冷凍)、ごぼう、切り干しだいこん、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 チーズホットケーキ ミルク	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 340 mg
12 (金)	かきあげ丼 味噌汁 みかん	米、てんぷら粉、さつまいも、砂糖、油	鶏ももこま、豚肉こま、こうや豆腐 細切り、カットわかめ	野菜ジュース、みかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、葉ねぎ、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	ヨーグルト クレープ 野菜ジュース	エネルギー 518 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 134 mg
15 (月)	さくら御飯 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のおかかマヨ和え 豆腐汁	米、小麦粉、強力粉、油、砂糖、マヨドレ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、かつお節	はくさい、たまねぎ、にら、にんじん、えのきたけ、マーマレード、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、ベーキングパウダー	野菜ジュース カミカミドーナツ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 201 mg
16 (火)	さんまの蒲焼丼 水菜のゆかりあえ みそ汁	米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、砂糖	さんま、牛乳、カットわかめ	バナナ、はくさい、みずな、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、緑豆もやし、しめじ、しょうが、こんぶ(だし用)、オレンジジュース	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん	豆乳 オレンジボンチ ウエハース	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 188 mg
17 (水)	御飯 手作りシュウマイ ほうれん草の塩胡麻和え たまごスープ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、すりごま、いりごま、ごま油	豚ひき肉、凍結液卵、スキムミルク	たまねぎ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、チンゲンサイ、キャベツ、りんご、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー、食塩	ヨーグルト りんごケーキ ミルク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 275 mg
18 (木)	御飯 れんこんのごま炒め ひじきの中華和え 納豆汁	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも(皮付)、黒砂糖、砂糖、すりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、小粒納豆、ハム、油揚げ、ひじき	れんこん、にんじん、はくさい、みずな、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、酢	ヨーグルト 黒糖蒸しまんじゅう 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 265 mg
19 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	さつまいも、米、マカロニ、マヨドレ、砂糖、油	スキムミルク、豚肉こま、ツナ水煮缶、大豆の華(フレーク繊維)、ひじき	たまねぎ、りんご、にんじん、ほうれんそう、しめじ、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	豆乳 焼き芋 ミルク	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 237 mg

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			
22 (月)	御飯 魚の味噌やき かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁		米、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉	さば、木綿豆腐、スキムミルク、牛乳、鶏ひき肉、カットわかめ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、米みそ(甘みそ)、かつおだしパック	野菜ジュース レーズンクッキー ミルク	エネルギー	515	kcal
								たんぱく質	23.3	g
								脂 質	15.4	g
								カルシウム	252	mg
23 (火)	ビビンバ丼 チンゲン菜と豚肉の中華スープ		米、砂糖、白玉団子、カルソフトクッキー、ごま油	あずき(乾)、豚ひき肉、冷凍玉子そぼろ、鶏ひき肉、豚肉(ばら)	もやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、にら、えのきたけ、ねぎ	醤油ラーメンスープ (コーゲツ)、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 汁粉 カルソフトクッキー	エネルギー	506	kcal
								たんぱく質	19.2	g
								脂 質	13.5	g
								カルシウム	212	mg
24 (水)	サンドイッチ フライドポテト 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え	コンソメスープ バナナ みかん りんご	食パン、フライドポテト、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、凍結液卵、スキムミルク、濃久里夢ほいっぶ、豚ひき肉、かつお節	りんご、みかん、たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、いちご、ブロッコリー、いちごジャム、こまつな、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、カレーパウダー、コンソメ、ケチャップ、ベーキングパウダー、中濃ソース、食塩	豆乳 カップケーキ ミルク	エネルギー	611	kcal
								たんぱく質	21.9	g
								脂 質	22.7	g
								カルシウム	216	mg
25 (木)	きつねうどん 野菜コロッケ		ゆでうどん、野菜コロッケ、もち米、砂糖、米、油	スキムミルク、鶏ももこま、油揚げ、きな粉	はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	うどんつゆ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 きな粉もち 抹茶ミルク	エネルギー	536	kcal
								たんぱく質	20.8	g
								脂 質	12.4	g
								カルシウム	382	mg
26 (金)	ひじき御飯 しらすしゅうまい キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁	バナナ	米、マヨドレ、砂糖、すりごま、油	まめびよ、絹厚揚げ四角、豚肉(ばら)、とりささみ水煮、油揚げ、ひじき	しらす入りしゅうまい、バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、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 きらきらコーンのおほしさま まめびよ	エネルギー	489	kcal
								たんぱく質	15.3	g
								脂 質	15.1	g
								カルシウム	242	mg

五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう！

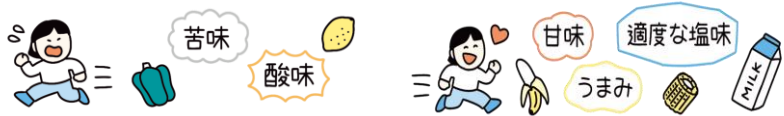
今月のテーマは「五味」です。五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっぴり苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。

★なぜ、酸味や苦味が苦手なの？

「苦いからイヤ！」「すっぱいから食べない！」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいった時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

＜本能で避ける味＞

＜本能で好む味＞



★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いきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、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

無理に「全部食べなさい！」と強制すると、かえって食事が嫌いになってしまいうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。

・一口だけチャレンジ！

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。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。

・食べやすい形に切る

苦味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、あえて大きめに切って、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ができるので、無理なく挑戦でき、「できた！食べられた！」という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ますし、苦味のある野菜は、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。



・給食メニューからヒントを得よう！

家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね！」と声をかけてあげるのは、とても効果的です。

・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することで、子どもの好奇心を引き出すことができます。



・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、盛り付けたりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ちが芽生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。

・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！

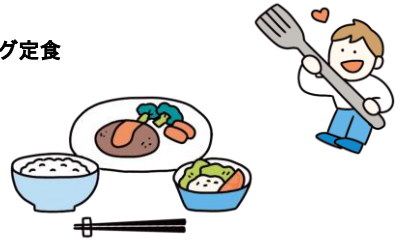
いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう。

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、お味噌汁
酸味: 酢の物(きゅうりとワカメの酢の物)
苦味: 小松菜のおひたし
うま味: 魚そのものの味、お味噌汁の出汁

ハンバーグ定食



甘味: ごはん、にんじんのグラッセ、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、サラダの葉物野菜
うま味: ハンバーグの肉汁、ソース

甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意！



現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったたり下がったりすることで、集中力が続かなくなったり、イライラしやすくなったりすることも。これは、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。「甘いものを一切食べない」のではなく、五味をバランスよく味わうことを大切にしましょう。甘いものは、食事とは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。多様な味を知ること、子どもたちの食の世界はもっと広がり、豊かなものになります。