

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
02月	黒米ごはん、麩のみそ汁、鯖の味噌煮、はるさめサラダ	501.2(440.8) 20.3(17.9) 19.9(17.1) 1.9(1.7)	胚芽米、○さつまいも、はるさめ、きび砂糖、黒米、マヨネーズ、ごま油、黒砂糖	さば、○ホットケーキ粉、卵、○バター、ハム、○豆乳、焼ふ、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	きょうな、まいたけ、だいこん、ねぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、酢、しょうゆ	ウエハース、煮干し	ほうじ茶、さつまいもの豆乳スコーン	
03火	胚芽ごはん、ねぎのコンナツカレー、かぼちゃとれんこんの揚げ浸し、りんご	603.3(521.1) 15.3(14.1) 23.7(19.9) 1.3(1.3)	胚芽米、さつまいも、なたね油、○きび砂糖、米粉、黒砂糖、きび砂糖	鶏もも肉、○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、○バター、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	りんご、れんこん、かぼちゃ、コンナツミルク、ねぎ、エリンギ、○ゆず果汁、ゆず果汁、ほうれんそう、にんにく、しょうが、○ゆず果皮	ブイヨンだし、酢、カレー粉、食塩	クラッカー、煮干し	番茶、ヨーグルトケーキ	
04水	しその実玄米ごはん、豆腐の赤みそ汁、れんこんバーグ、さつまいのサラダ	666.1(692.1) 22.4(20.4) 16.7(13.8) 1.8(1.5)	◎もち米、玄米、さつまいも、○きび砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、○胚芽米、胚芽米、◎さつまいも、◎きび砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○あずき(乾)、ハム、○すりごま、だいず(乾)、いわし(煮干し)、○きな粉、パン粉、○刻みこんぶ	れんこん、たまねぎ、○はくさい、ブロッコリー、レタス、にんじん、だいこん(葉)、コーン缶、しその実、しょうが、○ゆず果皮	赤みそ、ケチャップ、○食塩、食塩、○しょうゆ	さつまいの甘煮	緑茶、つきたて3色もち、白菜漬け	★もちつき
05木	ピザトースト、野菜いっぱいスープ、ポテトサラダ、バナナ	607.8(472.9) 20.9(17.4) 20.2(16.5) 2.0(1.8)	じゃがいも、○胚芽米、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○なたね油、なたね油、○きび砂糖	○牛乳、食パン、鶏もも肉、ベーコン、ハム、とろけるチーズ、○鶏ひき肉、卵、◎魚肉ソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、○にんじん、○しめじ、しめじ、○しいたけ、○えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、○しょうゆ、酢、ブイヨンだし、○食塩、食塩	魚肉ソーセージ	ココア、きのこおにぎり	
06金	麦ごはん、なめこ豆腐のみそ汁、鶏肉の甘酢あんかけ、れんこんきんぴら	490.3(406.6) 21.4(17.6) 14.6(11.2) 1.9(1.5)	胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖、七分つき押麦、ごま油、黒砂糖	鶏むね肉、木綿豆腐、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、ごま、鶏ささ身	たまねぎ、れんこん、○ブルー(乾)、なめこ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、◎みかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん、鶏がらだし、食塩	みかん	紅茶、お菓子、煮干し	
07土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	507.9(406.3) 13.6(10.9) 15.8(12.6) 1.9(1.6)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、すりごま、○いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレー粉、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、お菓子、煮干し	
09月	玄米ごはん、じゃがいものみそ汁、カレイの煮つけ、小松菜と納豆の和え物	537.4(504.8) 26.8(23.7) 19.6(17.5) 1.9(1.6)	胚芽米、玄米、じゃがいも、○マヨネーズ、ごま油、黒砂糖、○なたね油	かいかい、○ホットケーキ粉、○ツナ油漬缶、○豆乳、○卵、木綿豆腐、納豆、生わかめ、いわし(煮干し)、すりごま、◎いわし(煮干し)	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、みつば、しょうが、○せり	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、酢	かりんとう、煮干し	緑茶、ツナパン	
10火	胚芽ごはん、秋野菜カレー、キャベツのごまマヨあえ、キウイ	613.0(618.6) 16.7(17.5) 17.2(16.6) 1.5(1.9)	◎もち、胚芽米、さつまいも、なたね油、米粉、マヨネーズ、黒砂糖、○片栗粉	豚ひき肉、ちくわ、だいず(乾)、ごま、○かつお節、○干しそうめん、◎いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、○はくさい、れんこん、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○ねぎ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、ブイヨンだし、カレー粉、食塩、しょうゆ	ビスケット、煮干し	紅茶、あんかけもち	
11水	さつまいもごはん、しめじのみそ汁、かじきの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ	517.3(483.3) 24.0(20.0) 20.6(16.2) 1.9(1.5)	胚芽米、○じゃがいも、さつまいも、○片栗粉、○米粉、なたね油、片栗粉、○油、黒砂糖、◎蒸し切干しいも	かじき、納豆、○豆乳、○ウインナー、○チーズ、いわし(煮干し)、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、こまつな、レタス、にんじん、みつば	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、○コンソメ、○食塩、食塩	干し芋	ウーロン茶、じゃがいもボンデケーキ	
12木	しその実ごはん、たらこの磯辺揚げ、豚汁、ほうれん草の炒め物	532.7(453.9) 18.7(16.1) 16.6(14.2) 1.4(1.1)	胚芽米、○砂糖、なたね油、片栗粉、米粉、ごま油、◎きび砂糖	たら、○カルピス、豚肉(肩ロース)、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)、半すりごま白、あおのり、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	○にんじん、ほうれんそう、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、レタス、しいたけ、○レモン果汁、しその実	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、◎梅ジャム	ヨーグルト	カルピス、キャロットゼリー	
13金	かぼちゃのほうとう、鶏肉のローズマリー焼き、ごぼうサラダ	484.6(434.2) 25.1(20.6) 18.7(15.1) 2.0(1.6)	じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、きび砂糖	ほうとう、鶏もも肉、○カルピス、ツナ水煮缶、豚小間切れ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、すりごま	はくさい、かぼちゃ、ごぼう、きゅうり、にんじん、まいたけ、かぶ、○ブルー、だいこん、ねぎ、しめじ、ローズマリー、にんにく、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、塩こうじ、酢、ケチャップ、食塩	バナナ	カルピス、お菓子、煮干し	★お料理クラブ
14土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	484.3(387.4) 14.6(11.7) 14.9(11.9) 1.7(1.3)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)		麦茶、お菓子、煮干し	
16月	中華どんぶり、豆腐のみそ汁、ちくわ磯辺揚げ	507.1(430.0) 17.7(15.3) 19.1(15.5) 2.0(1.6)	胚芽米、○米粉、なたね油、○なたね油、○きび砂糖、小麦粉、片栗粉、きび砂糖	ちくわ、豚肉(もも)、木綿豆腐、うずら卵水煮缶、えび、○豆乳、油揚げ、いわし(煮干し)、あおのり、◎いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、こまつな、ねぎ、干しいたけ、黒さくらげ、しょうが、○ゆず果皮	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし	卵ボーロ、煮干し	ほうじ茶、人参の米粉せんべい	
17火	胚芽ごはん、いもいもカレー、青菜の酢の物、キウイフルーツ	502.4(440.3) 16.2(14.9) 14.8(12.7) 1.8(1.6)	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、さといも、なたね油、米粉、黒砂糖、きび砂糖、○なたね油	豚肉(肩)、○とろけるチーズ、ちりめんじゃこ、○鶏ひき肉、だいず(乾)、ごま、○パン粉、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、○かぼちゃ、○たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、うめ干し、にんにく、しょうが	○ホワイトソース、中濃ソース、ケチャップ、酢、カレー粉、しょうゆ、食塩、ブイヨンだし、○ブイヨンだし	クラッカー、煮干し	緑茶、かぼちゃグラタン	
18水	黒米ごはん、しじみのみそ汁、さわらの野菜あんかけ、ブロッコリーの納豆和え	507.4(446.9) 26.9(22.5) 17.2(15.0) 1.7(1.3)	胚芽米、○くず粉、○きび砂糖、なたね油、○黒砂糖、片栗粉、黒米、きび砂糖、◎無塩バター、◎じゃがいも	○牛乳、さわら、納豆、生揚げ、鶏ささ身、しじみ、○きな粉、かつお節、刻みこんぶ、焼ふ	はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、○食塩	じゃがバター	番茶、牛乳くずもち	
19木	天然酵母パン、かぶのスープ、豆腐ミートグラタン、コールスローサラダ	589.6(502.8) 24.5(21.9) 29.8(25.3) 1.9(2.0)	天然酵母パン、○きび砂糖、マヨネーズ、マカロニ、きび砂糖、なたね油	木綿豆腐、○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、ピザ用チーズ、ベーコン、ハム、パン粉、薄力粉、◎魚肉ソーセージ	かぶ、たまねぎ、○いちご、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、ほうれんそう、かぶ、葉、マッシュルーム、コーン缶、ブロッコリー、しょうが、にんにく、○レモン果汁	ケチャップ、ブイヨンだし、中濃ソース、酢、食塩	魚肉ソーセージ	玄米茶、いちごのパンナコッタ	★クリスマスデザート
20金	芋がら混ぜごはん、かぼちゃのほうとう風汁、さばの竜田揚げ、れんこんの甘酢和え	517.6(430.7) 21.1(17.1) 22.3(17.8) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、片栗粉、きび砂糖、○きび砂糖、油	○牛乳、さば、豚肉(ばら)、ほうとう、きび(精白粒)、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	○ブルー(乾)、れんこん、かぼちゃ、はくさい、にんじん、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、ほうれんそう、ゆずジャム、しょうが、干しいたけ、◎みかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、酢、食塩	みかん	ミルクティー、お菓子、煮干し	★冬至給食
21土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	509.0(407.2) 13.1(10.5) 12.4(9.9) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、ごま油	○カルピス、豚肉(肩ロース)、ウインナー、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、○ブルー(乾)、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		カルピス、お菓子、煮干し	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	じゃこふりかけごはん、かぶの麦みそ汁、豆腐の肉あんかけ、はこべ入りじゃが餃子	639.1(589.5) 22.5(20.7) 29.6(26.4) 1.7(1.4)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、○きび砂糖、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、○なたね油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、ぎょうざの皮、油揚げ、麦みそ、チーズ、ちりめんじゃこ、○アーモンド(乾)、ベーコン、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、あおのり、すりごま、◎いわし(煮干し)	○りんご、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、こまつな、はこべ、○ミント、しょうが	しょうゆ、食塩	ビスケット、煮干し	玄米茶、りんごパイ	
24火	胚芽ごはん、冬野菜カレー、かぼちゃのサラダ、みかん	635.8(580.6) 17.9(16.5) 31.9(27.5) 1.3(1.1)	胚芽米、なたね油、○ねりごま、マヨネーズ、米粉、○きび砂糖、黒砂糖	○牛乳、○生クリーム、豚ひき肉、卵、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、コーン缶、かぶ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、パイオんだし、食塩	かりんとう、煮干し	ほうじ茶、黒ごまプリン	
25水	納豆雑穀ごはん、鮭のみそ汁、手作りがんも、ごぼうの卵とじ	507.9(466.8) 22.9(18.9) 15.0(12.1) 1.8(1.5)	◎じゃがいも、胚芽米、○片栗粉、さといも、片栗粉、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、○なたね油、○きび砂糖、◎さつまいも	木綿豆腐、納豆、卵、さけ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、焼ふ(車ふ)、かつお節	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん(葉)、レタス、ひじき、えだまめ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、みりん、○みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩	ふかしもち	緑茶、じゃがいももち	★希望保育
26木	胚芽ごはん、えのきのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のスパゲティサラダ	574.7(485.3) 20.8(17.8) 28.1(22.9) 1.9(1.5)	胚芽米、スパゲティ、マヨネーズ、○無塩バター、○きび砂糖、なたね油、○なたね油、◎きび砂糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳、ベーコン、○ポップコーン、卵、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、○カレー粉、○食塩、◎梅ジャム、食塩	ヨーグルト	ミルクティー、カレー味ポップコーン	★希望保育
27金	納豆ごはん、里芋の赤みそ汁、鶏のつくね焼き、大根と厚揚げの煮物	498.8(417.6) 24.6(19.7) 18.1(14.6) 1.8(1.5)	胚芽米、さといも、油粕、なたね油、きび砂糖、黒砂糖	鶏ひき肉、納豆、生揚げ、絹ごし豆腐、卵、だいず(乾)、パン粉、◎いわし(煮干し)、刻みこんぶ、すりごま、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、リーフレタス、ねぎ、しょうが、◎りんご	赤みそ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、食塩	りんご	ほうじ茶、お菓子、煮干し	★希望保育
28土	お弁当								★希望保育

\*材料調達や行事の関係で献立及び、おやつが変更になることがあります



# 給食だより

みいづ保育園

令和6年11月22日(金)

## 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。



<p><b>甘味</b></p> <p>エネルギー源となり、心を落ち着かせる</p>	<p><b>塩味</b></p> <p>体液の均衡を保ち、筋肉の働きを助ける</p>	<p><b>酸味</b></p> <p>疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる</p>	<p><b>苦味</b></p> <p>解毒作用があり、消化を助ける</p>	<p><b>うま味</b></p> <p>食欲を増進させ、成長を促す</p>
--	--	--	--	--

#### 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。

### ★季節の食材★

大根・白菜・レンコン・ねぎ・ほうれん草・小松菜・たら・みかん

### ★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。

<無理強いはい逆効果>

- ・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)

