

# 令和6年度 12月献立表

認定こども園ミライズそら

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
2	げつ ごはん ちやぶちえ しゅうまい たまごすーぶ	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米 春雨・ごま油 きび糖・片栗粉 ★いりごま	豚肉 焼売・卵・豆腐・かにかま ★大豆★煮干し	にんにく・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・いんげん にら	醤油・酒・塩 鶏がら・みりん
3	か たきこみごはん ちくわのいそべやき ほうとう ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・こんにやく きび糖・マヨネーズ 小麦粉・油	鶏肉・ひじき 竹輪・粉チーズ・青のり 豚肉・油揚げ・味噌	人参・椎茸・いんげん ごぼう・大根・白菜・ねぎ バナナ	鰹だし・昆布だし 醤油・酒・みりん 煮干しだし 鰹だし
4	すい ごはん あじのたつたあげ さんしよくあえ もずくじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★おこのみやき	米 油・片栗粉 すりごま・きび糖 ★お好み焼き粉	鰹 もずく・かまぼこ ★チーズ★豆腐★卵	生姜 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ ★キャベツ	鰹だし・昆布だし 酒・醤油・みりん 醤油・塩
5	もく ごはん おでん まごはやさしいさらだ みかん	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★とうふどーなつ	米・すりごま こんにやく・きび糖 さつま芋・マヨネーズ ★ホットケーキ粉★油	竹輪・卵・厚揚げ ツナ・大豆・わかめ ★豆腐★牛乳	大根・人参 コーン・しめじ みかん	煮干しだし・鰹だし 醤油・みりん・酒 塩・酢・醤油
6	きん ～かるしうむこんだて～ むぎごはん たまごやき ほうれんそうのしらあえ あすかじる	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米・押し麦  きび糖・すりごま 油	卵・ひじき・桜えび 豆腐 鶏肉・味噌・牛乳	ねぎ ほうれん草・人参・椎茸 大根・かぼちゃ・ごぼう・ねぎ	鰹だし・醤油 塩・みりん 煮干しだし
7	ど けちやつぱらいす わかめすーぶ	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・バター	鶏肉・わかめ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・塩・こしょう 鶏がら・醤油・みりん
9	げつ かれーらいす きやべつとわかめのさらだ ごーどきうい	牛乳 チーズ	★ぎゅうにゅうもち	米・油・じゃが芋  きび糖・すりごま ★片栗粉	牛肉・大豆 ツナ・わかめ ★牛乳★きな粉	にんにく・かぼちゃ・人参 玉ねぎ キャベツ・きゅうり ゴールドキウイ	コンソメ・カレー粉 カレールウ (ひよこーの王子様) 醤油・酢・塩
10	か ～かみかみこんだて～ ごぶつきごはん かみかみかきあげ きゅうりのぱりぱりづけ とうふとなめこのみそじる	牛乳 いわしっこ 	ぎゅうにゅう ★ばななむしぼん	五分付米 小麦粉・片栗粉・油 ごま油 ★きび糖 ★ホットケーキ粉	さきいか・卵 豆腐・味噌・油揚げ ★卵★牛乳	玉ねぎ・ごぼう・人参・ピーマン きゅうり なめこ・ねぎ ★バナナ	酢・醤油 塩 煮干しだし 鰹だし
11	すい ごはん さわらのみそまよやき ぶろっこりーさらだ こんさいみねすとろーね	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 マヨネーズ・きび糖 すりごま 油	鰹・味噌 ベーコン	ブロッコリー・人参・コーン れんこん・大根・トマト缶 にんにく・ごぼう・玉ねぎ	ケチャップ 塩・こしょう 醤油 コンソメ
12	もく おべんとうび	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★けーくされ	★小麦粉★きび糖 ★ホットケーキ粉 ★オリーブオイル	★チーズ ★ウインナー ★卵★牛乳	★ほうれん草 ★玉ねぎ	★ペーキングパウダー
13	きん ごはん ぶたにくとだいこんのみそに やしししゃも ぶろっこりー みかん	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 こんにやく・きび糖 油	豚肉・竹輪・味噌 ししゃも	大根・人参・ごぼう・ねぎ ねぎ ブロッコリー みかん	醤油・塩・酒 みりん・鰹だし
14	ど かれーらいす ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油・じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ・バナナ	カレールウ
16	げつ ～まめまめこんだて～ ごはん とりとうふのみそつくね さつまいもさらだ とうにゅうすーぶ	牛乳 減塩ばりんこ 	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米 片栗粉 さつま芋・きび糖 油	鶏ひき肉・豆腐・味噌 チーズ 豚肉・豆乳	玉ねぎ・人参・生姜 きゅうり・コーン 白菜・しめじ	鶏がら・酒・醤油 塩 コンソメ・こしょう
17	か ごはん こうやのたまごとし きやべつのごままよあえ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ふかしいも	米・油 きび糖・片栗粉 マヨネーズ・すりごま ★さつま芋	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐 かにかま	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・小松菜 バナナ	鰹だし・煮干しだし 酒・醤油・みりん 塩

★印は手作りおやつです

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



# 令和6年度 12月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
18 すい	~しゅんのあじこんだて~ ごぶづきごはん さばのにつけ はるさめのすのもの ふゆやさいのみそしる	牛乳 チーズ 	★ふるーつ よーぐると 	五分付米 きび糖 春雨・すりごま 里芋	鯖 ハム 鶏肉・味噌 ★無糖ヨーグルト	生姜 きゅうり・人参 大根・白菜・小松菜 ★バナナ★みかん缶★パン缶	酒・醤油・みりん 酢・塩 鰹だし・煮干しだし
19 もく	ごはん にくどうふ だいこんさらだ おれんじ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米 油・麩・きび糖 ★じゃが芋	牛肉・焼き豆腐 鰹節 ★鰹節	玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ 大根・きゅうり オレンジ	鰹だし・みりん 醤油・酒・酢 レモン汁★塩
20 きん	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ ほうれんそうのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 じゃが芋・マヨネーズ	鮭 ハム かまぼこ	きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・えのき	みりん・醤油 レモン汁 こしょう・塩 鰹だし・昆布だし
21 ど	たまごとじどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・きび糖	卵・竹輪	玉ねぎ・人参 バナナ	鰹だし・醤油・塩 みりん・酒
23 げつ	~たんじょうかい~ はんぱーがー ふらいどぼてと やさいすーぷ	牛乳 バナナ	★ふるーつぜりー	コッペパン(3~5歳) ロールパン(1~2歳) パン粉 じゃが芋・油 ★砂糖	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐 卵・牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・えのき ★みかん缶★パン缶	コンソメ・塩 こしょう・ナツメグ お好みソース ケチャップ・みりん 鶏がら・醤油・酒 ★※アガー
24 か	~くりすますかい~ けちやつぱらいす きっしゅ ぶろっこりー かれーすーぷ	ぎゅう 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★すいーとぼてと	米・バター ★バター ★きび糖 ★さつま芋	鶏肉 卵・豆腐・ベーコン 生クリーム・チーズ 豚肉 ★卵★牛乳	ミックスベジタブル 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ・しめじ・人参	塩・こしょう コンソメ ケチャップ・醤油 カレールウ (ひよこカレの王子様)
25 すい	むぎごはん いわしのかばやき(3~5歳) さわらのかばやき(1~2歳) はくさいのごまあえ ごもくじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ちーずぎょうざ	米・押し麦 きび糖・すりごま 里芋・ごま油 ★餃子の皮	鰯(3~5歳) 鱈(1~2歳) 塩昆布・油揚げ ★チーズ	白菜・小松菜・人参 ごぼう・大根・ねぎ	鰹だし・みりん 塩・醤油・酒
26 もく	ごはん とりにくのとまどに ごぼうさらだ みかん	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米 じゃが芋・油 片栗粉・きび糖 すりごま ごま油	鶏肉・チーズ・大豆	にんにく・玉ねぎ・人参 しめじ・ピーマン・トマト缶 パセリ粉・ごぼう・きゅうり コーン・みかん	コンソメ こしょう ケチャップ ウスターソース 酢・醤油・塩
27 きん	さばそぼろどん きりほしだいこんのあえもの ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米・きび糖・油 ごま油	鯖水煮缶・卵 わかめ	玉ねぎ・人参・椎茸・生姜 切り干し大根・きゅうり コーン・バナナ	醤油・みりん・酒 鰹だし・塩 酢
28 ど	つなぴらふ やさいすーぷ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米 じゃが芋	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	コンソメ・塩・こしょう 鶏がら・醤油・みりん

## 味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

### ★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むようになります。

#### 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

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、おいしいごちそうを食べてあげよう
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊ばないよ



#### 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てみましょう。

