

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			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		
01 15 月	ハヤシライス 大根サラダ おさかなソーセージ バナナ1/2	576.00 16.90 17.00 1.50	米、砂糖 サラダ油、○ハッピーターンミニ ◎ビスコ、○ココア、 ○ホットケーキミックス	◎○牛乳 豚肉(もも) おさかなソーセージ、 ○豆乳、○ジョア	たまねぎ、バナナ、だいこん まいたけ、きゅうり にんじん、コーン缶	ハヤシルウ めんつゆ こんぶだし 食塩	牛乳 ビスコ	1日：牛乳・ 蒸しパン(ココア) 15日：ジョア・ ハッピーターンミニ
02 16 火	食パン(メープル&マーガリン) 野菜スープ(たまねぎ) ささみフライ・ケチャップソース 茹で野菜 ラブミープラス	520.00 27.60 18.20 2.60	食パン、メープル&マーガリン 小麦粉、パン粉、調合油、 ◎卵ボーロ、○肉まん、 ○ミニ今川焼き	◎○牛乳、鶏ささ身、卵、 ラブミープラス	キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン缶 ○気になる野菜(白ぶどう)	ケチャップ ウスターソース コンソメ 食塩	牛乳 卵ボーロ	2日：牛乳・肉まん 16日：気になる野菜果汁・ ミニ今川焼き
03 17 水	ゆかりごはん 関東煮 白菜のおかか和え ぶどうゼリー	528.00 18.30 14.40 2.00	米、さといも 砂糖、 ◎ばりんこ、 ○たべっこどうぶつ	◎○牛乳、ミートボール 生揚げ、なると かつお節	はくさい、だいこん にんじん、ぶどうゼリー ○りんご果汁	しょうゆ、 本みりん こんぶだし、 食塩	牛乳 せんべい	3日：牛乳 17日：りんご果汁 たべっこどうぶつ
04 18 木	食パン(ジャム&マーガリン) きのこスープスパゲティ かぼちゃサラダ のむヨーグルト	547.00 17.90 17.60 1.80	食パン、マーガリン、 マヨネーズ(卵不使用)、 無塩バター、スパゲティ、 ◎マンナウエファー、 ○カステラ、○肉まん	◎○牛乳、 無添加ベーコン、 のむヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン ピーマン、にんじん、コーン缶 ブルーベリージャム	しょうゆ、 みりん 食塩	牛乳 マンナウエファー	牛乳 4日：カステラ 18日：肉まん
05 19 金	ごはん 石狩鍋風 ひじきと大豆の炒め煮 オレンジ1/6	532.00 24.90 9.00 2.00	米、ざらめ糖(中ざら) サラダ油、◎ぼたぼた焼き、 ○星たべよ	◎○牛乳、さけ、豆乳 大豆(ゆで)、鶏もも肉 ミックス味噌	はくさい、にんじん、ねぎ だいこん、しめじ、しょうが グリーンピース(冷凍)、ひじき、 オレンジ、○りんご果汁	しょうゆ こんぶだし、 食塩	牛乳 甘辛せんべい	5日：りんご果汁 19日：牛乳 星たべよ
08 22 月	とりそぼろ混ぜごはん(卵入り) 味噌汁(豆腐・だいこん) 小松菜のごま和え(ツナ) りんごゼリー	612.00 22.30 19.50 2.30	米、すりごま、砂糖 サラダ油、◎白い風船、 ○ヤングドーナツ 【誕生会デザート】 いちごのケーキ	◎○牛乳、卵、 木綿豆腐 鶏ひき肉、ツナ水煮 赤みそ	こまつな、にんじん、だいこん えのきたけ、グリーンピース(冷凍) しょうが、カットわかめ、 りんごゼリー	しょうゆ、 みりん こんぶだし、 食塩	牛乳 白い風船	牛乳 8日：ヤングドーナツ 22日：誕生会デザート
09 23 火	9日：食パン(ジャム&マーガリン) 23日：スティックパン ポトフ マカロニのサラダ ヤクルト	592.00 16.80 22.60 2.50	食パン、スティックパン、 マカロニ、じゃがいも、 ◎ソフトせん、○ヤングドーナツ マヨネーズ(卵不使用)、 ○ホットケーキミックス	◎○牛乳、ウインナー ツナ水煮、ヤクルト、 ○豆乳、 ○ゆであずき	にんじん、たまねぎ、きゅうり かぶ、コーン缶、いちごジャム しめじ、かぶ・葉	コンソメ、食塩	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 9日：蒸しパン(あずき) 23日：ヤングドーナツ
10 26 金	中華丼 中華スープ(豆腐・わかめ) みかん(小)	467.00 13.30 10.20 1.60	米、ごま油 片栗粉、砂糖、 ◎クッピーラムネ、 ○あげせんべい	◎牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐	みかん、はくさい、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ ねぎ、カットわかめ、しょうが、 ○ぶどう果汁、○りんご果汁	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 ラムネ	10日：ぶどう果汁 26日：りんご果汁 揚げせんべい
11 25 木	ロールパン カレーうどん コールスローサラダ やさしいゼリー	470.00 12.70 13.60 2.70	ロールパン、 干しうどん、○雪の宿 砂糖、サラダ油、◎味しらべ	鶏もも肉 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、ねぎ、コーン缶、 ◎野菜ジュース ○気になる野菜果汁	カレールウ、 らっきょう酢 こんぶだし 食塩	野菜ジュース 味しらべ	11日：気になる野菜果汁・ 雪の宿 25日：お茶・ じゃこにぎり
12 金	ごはん はるさめのスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め煮 アンドミルク	523.00 19.20 12.30 1.10	米、マロニー、 砂糖、片栗粉、サラダ油、 ◎クラッカー、○さつまいも	◎○牛乳、豚肉(もも) 生揚げ、ミックス味噌、 アンドミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、ねぎ、しょうが、 ○パイン缶	本みりん 中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー	牛乳・ さつまいもとパイン煮
24 水	チキンライス 星のコロッケ(ケチャップソース) せん野菜、コーンスープ お米のババロア	587.00 12.90 15.90 1.80	米、プチ星のコロッケ お米のババロア、 調合油、サラダ油 ◎クラッカー、○雪の宿	◎牛乳、なると 鶏もも肉	たまねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、コーン缶、にんじん ミックスベジタブル(冷凍)、 ○ぶどう果汁	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 パセリ粉	牛乳 クラッカー	ぶどう果汁 雪の宿

★土曜日★

6	スイートブール、五目うどん、おさかなソーセージ、ヨーグルト
13	デニッシュブレッド、ナポリタン、ソーセージ、ぶどうゼリー
20	カレーライス、おさかなソーセージ、ヨーグルト
27	薄皮クリームパン、中華そば、ソーセージ、ヨーグルト

*変更することもあります。
*誕生会(22日)は、デザートでお祝いします。

12月 給食だより

給食レシピ

ひじきと大豆の炒め煮
5日・19日

- 鶏肉は一口大に切る。
- ひじきは洗ひ、水に浸してやわらかくもどす。
- 人参、大根は1.5cm幅の拍子木切りにし、グリーンピースはサツと湯通しする。
- 鍋にサラダ油を熱し、1～3（グリーンピース除く）を炒める。
- だし汁を加え弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5に調味料を加え、味付けし、最後にグリーンピースをちらす。

材料（4人分）
・ひじき（乾）・・・10g
・湯で大豆・・・80g
・にんじん・・・50g
・だいこん・・・50g
・鶏もも肉・・・40g
・グリーンピース（冷凍）・・・20g
・サラダ油・・・小さじ1
・砂糖（ざらめ糖）・・・大さじ1
・しょうゆ・・・小さじ2
・だし汁・・・100cc

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

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、筋肉の動きを助ける



疲労の回復に役立ち、食欲を増進さ



解毒作用があり、



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。

★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。

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。

<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。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。

献立からのメッセージ

はくさい

味にくせがないので、鍋物、汁物、炒め物、煮物などさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。



かぼちゃ

ビタミンA・C・Eが豊富で、強い抗酸化作用、風邪予防、免疫力向上、動脈硬化やがん予防に効果が期待しています。

