



12月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	バナナ1/2本	3	麦菓子	4	丸ボウロ	5	豆乳ウエハース	6	棒チーズ	7	野菜スティック
昼食	野菜カレー キャベツの ジョア 白ぶどう		ごはん 納豆 ほうれん草の味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の和え物 カップdeヤクルト		ごはん 味噌汁（白菜） 鮭の塩こうじ焼き いんげんのごま和え		マージンごはん 味噌汁（大根） 鶏肉のクリーム焼き ごぼうサラダ みかん缶		ごはん 味噌汁（山東菜） 肉かぼちゃ パイン缶 いんげんの白和え		ナポリタン みかん ミルク ブロッコリーとささみのサラダ	
3時のおやつ	きなこスコーン りんご ミルク		芋天ぷら 桑茶		ストーンクッキー ミルク		黒糖くずもち ミルク		ビスコ りんご 牛乳		おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶	
午前のおやつ	9	ひじきスティック	10	ぼたぼた焼き	11	ぶどうゼリー	12	マリービスケット	13	こざかなせんべい	14	ひじきスティック
昼食	ごはん 味噌汁（えのき） さばの竜田揚げ 黄桃 コールスローサラダ		ごはん レバーの味噌汁（ちむしんじ） 厚焼き卵 ひじきの旨煮		ごはん 味噌汁（小松菜） 鶏肉のくわ茶焼き 人参いりちー		マージンごはん 味噌汁（じゃが芋） 豚肉の照り焼き 野菜炒め		ごはん 味噌汁（白菜） 黄桃 揚げ魚のアーサソース カリフラワーのサラダ		ブルコギ丼 味噌汁（キャベツ） きゅうりのごま和え りんご	
3時のおやつ	クラッカーサンド オレンジ ミルク		ホットケーキ ミルク		きなこドーナツ ミルク		りんごとヨーグルトのケーキ ミルク		カルシウムせん バナナ ミルク		トースト（バターシュガー） ミルク	
午前のおやつ	16	胚芽ビスケット	17	焼き芋	18	野菜スティック	19	ビスコ	20	みかん1/2個	21	動物ビスケット
昼食	ポークカレー 大豆サラダ フルーツポンチ（ヨーグルト）		タコライス コンソメスープ 春雨の和え物 シークァーサーゼリー		ごはん 納豆みそ 中味汁 パイン缶 パパイヤいりちー ブロッコリー土佐和え		ごはん 味付海苔 おでん 黄桃 中華きゅうり		お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ 白菜の和え物 いちご		冬至シューシー ゆし豆腐 かぼちゃの甘煮 バナナ	
3時のおやつ	桑茶ちんすこう みかん ミルク		黒糖蒸しパン ミルク		ごまフレーク ミルク		揚げパン ミルク		生クリームケーキ 牛乳		タンナファクラー ミルク	
午前のおやつ	23	ハーベストセサミ	24	カルシウムせん	25	棒チーズ	26	カル鉄スティック	27	野菜ジュース	28	ぼたぼた焼き
昼食	麦ごはん 味噌汁（キャベツ） 豚肉と野菜の味噌炒め 卵の花サラダ		ごはん 味噌汁（じゃが芋） 黄桃 スルルーの南蛮漬け きゅうりとささみのごまサラダ		お子様ランチ コンソープ ハンバーグ ほうれん草のごま和え ポテトサラダ パイン缶		マーボー丼 味噌汁（キャベツ） 豆乳（フルーツ味）		年越しそば 豆腐チャンプルー みかん		味噌おむすび 沖縄風味噌汁 ごぼうサラダ バナナ1/2本	
3時のおやつ	紅イモサーターアングー ミルク		クラッカーサンド（ バナナ ミルク		クリスマスいちごモンブラン 牛乳		黒棒 りんご ミルク		強シューシー ゆでとうもろこし 桑茶		かりんとう ミルク	
午前のおやつ	30		31	おおみそか	 早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。 							
昼食												
3時のおやつ												

給食だより12月号

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。



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。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
02月	ジョア 白ぶどう、胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、マヨネーズ、すりこごま(白)、新玄	合びき肉、○保育乳(調理用)、○きな粉、○卵、シーチキン、○加工乳	○りんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、なす、エリンギ、しめじ、◎バナナ
03月	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、○除去用マヨネーズ、○片栗粉、片栗粉、砂糖、油、新玄	鶏もも肉(皮付き)、納豆(小粒)、竹輪(無卵白)、油揚げ	白菜、ほうれん草、水菜、ねぎ
04月	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、押麦、○コーンフレーク(プレーン)、すりこごま(白)、三温糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、○牛乳、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	いんげん(冷凍)、白菜、人参、○レーズン
05月	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、マヨネーズ、マーシ(もちきび)、小麦粉、白煎りごま、すりこごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、生クリーム、○きな粉、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	大根、クリームコーン缶、千切りごぼう、人参、きゅうり、ねぎ
06月	胚芽米、三温糖、ねりごま、油、すりこごま(白)、新玄	豆腐、豚Bロース スライス、○牛乳(県産 成分無調整)、◎棒チーズ	栗かぼちゃ、○りんご、いんげん(冷凍)、山東菜、玉ねぎ、人参
07月	スバゲティ(1.6mm)、○胚芽米、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、三温糖、油、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油	ウインナー、鶏ささ身、牛乳、加工乳	みかん(S)、ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんじん、スライスマッシュルーム水煎
09月	胚芽米、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、砂糖	さば(切り身/骨なし)、○クリームチーズ、○加工乳、わかめ(乾)	キャベツ、○オレング、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが
10月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、砂糖、新玄	卵、○調製豆腐、グーヤー(豚うで肉)、豚しゃぶ、大豆水煮、塩抜きもずく、油揚げ、シーチキン、○加工乳、豆腐、○豆腐ホイップ	鶏人参、人参、玉ねぎ、いんげん(冷凍)、ひじき、にら
11月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、○揚げ油、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、○牛乳、○きな粉、ベーコン、粉チーズ、○加工乳、プリンセスウインナー	人参、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、にんにく
12月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○砂糖、マーシ(もちきび)、○無塩バター、油、片栗粉、砂糖	豚Bロース スライス、○牛乳、○卵、○プレーンヨーグルト、○加工乳、わかめ(乾)	キャベツ、パクチョイ、○りんご、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ
13月	胚芽米、ごまドレッシング、揚げ油、片栗粉、小麦粉、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、油揚げ、○加工乳、アーサ(乾燥)、わかめ(乾)	カリフラワー、白菜、ブロッコリー、にんじん、○バナナ
14月	胚芽米、○食パン(6枚切り)卵不使用、じゃがいも、○グラニュー糖、○有塩バター、三温糖、すりこごま(白)、ごま油	豚バラ肉スライス、○加工乳	りんご、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ
16月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、ごま油、新玄	プレーンヨーグルト、グーヤー(豚うで肉)、大豆水煮、竹輪(無卵白)、牛乳、○加工乳	○みかん(S)、トマト、玉ねぎ、栗かぼちゃ、人参、きゅうり、りんご濃縮果汁、レモン果汁
17月	胚芽米、○粉黒糖、○強力粉、春雨、三温糖、油、ごま油、新玄、◎焼きた	合びき肉、○調製豆腐、タコライス用チーズ、スライスラム、ベーコン、○加工乳、プリンセスウインナー、シーチキン	トマト、きゅうり、レタス、玉ねぎ、コーン缶、人参
18月	胚芽米、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、三温糖、○マーガリン、油	豚中味(ボイル)、グーヤー(豚うで肉)、棒かまぼこ(卵なし)、シーチキン、挽きわり納豆、○加工乳、プリンセスウインナー	ハワイヤ(千切り)、切りこんにゃく、ブロッコリー、人参、にら、干し椎茸
19月	胚芽米、○卵なしパン(又は超熟ロール)、○油、○三温糖、○アーモンドフードル、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、ウインナー、○きな粉、根昆布、味付海苔、○加工乳	大根、三角こんにゃく(小)、人参、きゅうり
20月	胚芽米、片栗粉、油、ABCバスタ、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、竹輪(無卵白)、ボーク缶(減塩スパム)、○牛乳(県産 成分無調整)	白菜、いちご、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、トマト、水菜、セロリ、にんにく、しょうが、◎みかん(S)
21月	胚芽米、田芋(蒸)、砂糖、新玄	ゆし豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○加工乳	栗かぼちゃ、ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、ねぎ、干し椎茸、ひじき、バナナ
23月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、○揚げ油、○無塩バター、○紅芋粉、押麦、白煎りごま、新玄	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、○卵、おから、卵、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	大根、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー(冷凍)、もやし、きゅうり
24月	胚芽米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、白煎りごま	スルルー(きびなご)、とりさきみフレーク、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	人参、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、○バナナ、レモン果汁
25月	胚芽米、じゃがいも、除去用マヨネーズ、パン粉、すりこごま(白)、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、新玄	合びき肉、牛乳、保育乳(調理用)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	ほうれん草、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ブロッコリー(冷凍)、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、ピーマン
26月	胚芽米、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、豆乳(フルーツ味)、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、長ねぎ
27月	沖縄そば(ゆで)、○胚芽米、油、三温糖	豚三枚肉(皮なし)、厚揚げ、赤かまぼこ、○グーヤー(豚うで肉)、シーチキン	みかん(S)、○とうもろこし(冷凍)3cmカット、キャベツ、もやし、○玉ねぎ、○人参、人参、からし菜、○ひじき、ねぎ、○干し椎茸、◎アンパンマンやさいとりんご
28月	胚芽米、マヨネーズ、三温糖、すりこごま(白)、白煎りごま	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、シーチキン、ボーク缶(減塩スパム)、味付けのり、○加工乳	大根、千切りごぼう、山東菜、人参、きゅうり、バナナ