

2024年度



11月給食献立表



あいのそのこども園

		給食	おやつ		
		三食食品群	○赤:血や肉になる	△黄:熱や力となる	□緑:調子を整える
1(金)	すき焼き丼 南瓜としめじの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □はくさい □にんじん □えのき □長ねぎ ○卵 △調合油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 □南瓜 □たまねぎ □しめじ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	きなこトースト △ポテトチップス ○牛乳	△食パン △三温糖 △バター ○きな粉	
2(土)	しょうゆラーメン	△中華めん ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん			
5(火)	ごはん ささみのカレースティック ほうれん草のたくあん和え 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○ささ身 食塩 コンソメ カレー粉 △小麦粉 △調合油 □ほうれん草 □たくあん 濃口醤油 ○豆腐 □えのき □しめじ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□バナナ △ポップコーン ○チーズ ○牛乳		
6(水)	肉うどん もやしの中華和え	△うどん ○牛肉 △三温糖 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □にんじん □もやし □わかめ 米酢 濃口醤油 食塩 △ごま油	大学芋 △ねじりん棒 ○牛乳	△さつま芋 △三温糖 濃口醤油 △油 △ごま ※小麦	
7(木)	ごはん 鱈のパン粉焼き ひじきと根菜のサラダ キャベツともやしの味噌汁	△精白米 ○鱈 食塩 △パン粉 カレー粉 △調合油 □ごぼう □ひじき □れんこん □さやえんどう △マヨネーズ 濃口醤油 △いりご □キャベツ □もやし ○竹輪 かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□キウイフルーツ △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦	
8(金)	ふりかけごはん 豚肉とごぼうの煮物 白菜と大根の味噌汁	△精白米 ふりかけ → ※乳、サバ、ごま、小麦 ○豚肉 △調合油 □ごぼう □たまねぎ □えのき かつおだし 酒 濃口醤油 みりん △三温糖 □はくさい □だいこん ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	ブルーベリーヨーグルト △ビスコ △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	○ヨーグルト □ブルーベリージャム ※小麦、乳 (以上児)	
9(土)	お弁当				
11(月)	ごはん チーズハンバーグ 切干大根とひじきの炒め煮 長ネギと油揚げの味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ ○チーズ □たまねぎ △パン粉 △調合油 ○豆乳 □ケチャップ △調合油 □ひじき □切干大根 ○絹揚げ □にんじん □いんげん かつお・昆布だし 濃口醤油 みりん △三温糖 □長ねぎ ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	米粉の野菜蒸しパン □プルーン ○ぼりぼり小魚 ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 △油 野菜ジュース (以上児) ※小麦(醤油)、ごま、大豆	
12(火)	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーとじゃこのサラダ チンゲン菜の豆乳スープ	△精白米 ○鶏肉 □大根 □にんじん □ごぼう 濃口醤油 米酢 酒 かつおだし △三温糖 □ブロッコリー ○じゃこ □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 □チンゲン菜 □にんじん □コーン コンソメ ○豆乳	□みかん △胚芽スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳	
13(水)	洋風寿司 ジャーマンポテト かぶとえのきの味噌汁	△精白米 ○鮭フレーク □きゅうり □にんじん □グリーンピース □コーン □しその葉 △ごま すし酢 △じゃがいも ○ソーセージ コンソメ 食塩 こしょう △オリーブ油 □かぶ □えのき ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	マヨコーンパン △畑の-snack ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 □コーン △マヨネーズ パセリ ※小麦	
14(木)	ごはん カレイのつけ焼き ほうれん草のソテー 里芋の味噌汁	△精白米 ○カレイ △三温糖 濃口醤油 酒 □ほうれん草 □コーン △バター 濃口醤油 食塩 こしょう △さといも □しめじ ○竹輪 かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□柿 △はとむぎおこし △ラムネ ○牛乳		
15(金)	チキンライス フライドポテト きのこ卵の中華スープ	△精白米 コンソメ 食塩 ○鶏肉 □たまねぎ □にんじん □コーン □さやいんげん △調合油 □トマトケチャップ △フライドポテト △調合油 食塩 ○卵 □しめじ □えのき □たまねぎ △ごま油 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	イチゴバターサンド △ひじきあられ ○牛乳	△食パン □いちごジャム △バター	
16(土)	豚のスタミナ焼き丼	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 □生姜 酒 △調合油 □にんじん □たまねぎ □もやし 濃口醤油 △三温糖 △ごま油			
18(月)	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ 玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △米こうじ 食塩 □切干大根 □人参 □きゅうり △ごま 濃口醤油 △マヨネーズ かつお・昆布だし □たまねぎ □えのき □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	人参カップケーキ △こつぶじゃがあられ ○牛乳	□人参 △ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 △三温糖 △バター	
19(火)	肉味噌そば カリカリきゅうり	△中華めん ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉 □きゅうり □にんじん 食塩 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 △ごま	□オレンジ △全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦	
20(水)	ごはん さけのマヨネーズ焼き ほうれん草の白和え さつまいもの味噌汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ 食塩 ○絹豆腐 △ごま 濃口醤油 △砂糖 かつお・昆布だし □ほうれん草 □にんじん △しらたき △三温糖 濃口醤油 △さつまいも □だいこん □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	黒ごまのケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	△小麦粉 ○卵 △バター △ごま ベーキングパウダー △三温糖 ※小麦	
21(木)	ひじきご飯 厚揚げのみそ炒め 鶏と白菜のスープ	△精白米 □ひじき ○油揚げ □にんじん 薄口醤油 みりん 酒 ○絹揚げ ○豚ミンチ □たまねぎ □しめじ □青ねぎ △調合油 ○豆みそ 濃口醤油 酒 みりん △三温糖 ○鶏肉 □はくさい □にんじん コンソメ 酒 みりん	レーズン丸パン △ひじきスティック ○牛乳	△強力粉 △三温糖 ドライイースト △小麦粉 ○牛乳 △バター □レーズン ※小麦、乳	

22(金)	冬野菜カレー 青菜の胡麻酢和え	△精白米 □たまねぎ □にんじん △調合油 カレールウ ○豆乳 □れんこん かつお・昆布だし □だいこん △さつまいも ○鶏肉 □もやし □こまつな □にんじん △ごま 濃口醤油 米酢 △三温糖	□バナナ △かぼちゃポーロ ○チーズ ○牛乳	
25(月)	ごはん 焼きカレー 小松菜のじゃこ和え 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○カレー 食塩 □こまつな □もやし ○じゃこ 濃口醤油 みりん ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	カステラ △小魚せんべい ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦(醤油)、えび、ごま
26(火)	コッペパン コールスローサラダ ビーフシチュー カルピスゼリー 牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 □きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン △調合油 食塩 米酢 △三温糖 ○牛肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 ○豆乳 コンソメ ビーフシチュウルウ カルピス □寒天 ○牛乳	和風ツナおにぎり △ラムネ △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 ○ツナ □こまつな 濃口醤油 食塩 (以上見)
27(水)	ごはん チンジャオロース 磯風味ポテト 中華スープ	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 酒 △片栗粉 □ピーマン □にんじん □もやし △調合油 △三温糖 濃口醤油 酒 △じゃがいも ○じゃこ 食塩 □青のり □わかめ □コーン □玉ねぎ ○卵 △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	□みかん △畑のクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦
28(木)	さつまいもご飯 焼きサバ ひじきのナムル えのきと小松菜の味噌汁	△精白米 食塩 △さつまいも 酒 ○さば 食塩 □ひじき □きゅうり □人参 □もやし ○みそ 米酢 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 □こまつな □えのき ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	米粉のりんご 蒸しパン □ブルー △とろろ巻き昆布 ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △油 □りんご (以上見)
29(金)	中華どんぶり にら入りかき玉汁	△精白米 ○豚肉 △調合油 □にんじん □はくさい □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 濃口醤油 みりん △片栗粉 ○卵 △じゃがいも □にら かつお・昆布・煮干しだし 薄口醤油 △片栗粉	□パイナップル △揚げあられ △ラムネ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
30(土)	お弁当			

食育だより

秋も一段と深まり、いつしか冬の訪れを感じる季節になりました。これからの冬に備え、秋の豊富な食材をいかした食事で、寒さに負けない身体づくりをしましょう！

子どもの味覚はどうやって発達していくの？ ～5つの味覚の役割と好き嫌いとの関係～

味には、「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」といった5つの基本味があり、それらの味を、口内全体や舌や喉などにある“味蕾(みらい)”という器官で感じとります。この五味は、それぞれに役割があることをご存知ですか？

「甘味」は、ごはん、パン、麺などに含まれる炭水化物＝“エネルギー源”の存在を教える役割。また、「旨味」は、肉や魚などに含まれるアミノ酸＝“たんぱく質”の存在を教える役割。そして、「塩味」は、塩などに含まれる“ミネラル”の存在を教える役割があります。この3つの味は、生きていくために「体にとって必要な食べ物」を伝えるため、本能的に好まれる味とされています。

その一方で「酸味」は、“腐敗物”の存在を教える役割。「苦味」は、“毒物”の存在を教える役割があり、この2つの味は、体を守るために避けるべき“危険な食べ物”を伝えますから、初めは受け入れられない味とされます。

子どもの味覚の発達に大切なうま味

味覚の発達には、食べ物を口に入れ「どんな味がするか」「風味や後味はどうか」と感じ、考えることが大切です。そのためには、子ども自身が食材本来の味を感じ取れるようにすることが大事です。そこで重要なのが“うま味”です。うま味はそれだけでも美味しさを感じますが、他の食材のおいしさも引き立たせてくれます。うま味を上手に使い、食材本来の味に対する感受性を高め、子どもの味覚を育てていきましょう。

「だしのうま味」を活用しよう！

毎日の食事に活用したいのが「だし」です。かつおや昆布、野菜などからとるだしを料理に使うと、“だしのうま味”のおかげで、調味料をほとんど使わずともおいしく食べることができます。

「うまみでそんなにおいしさが変わる？」と思われる方もいるかもしれませんが、“うま味”は、甘味や塩味と同様に、生まれながらに人間がおいしいと感じる味なんです。特にかつおだしのうま味は「やみつき食材」と言われるほど、くり返し与えてあげるとやめられなくなる魅力があることがわかっています。乳幼児期からだしの味を知り、そのうま味を記憶させると“食品がもつ自然なうま味”をきちんと判断できる味覚を育てることができまよ。離乳期はだし汁のみで十分ですし、幼児期ではほんの少し調味料を使って味に変化を付けてあげてもよいですね。子どもは大人の5倍も味覚が敏感ですから、調味料は最低限に。“だしのうま味で味付けをする”を心がけてみてくださいね。

うま味たっぷり！かつお節がおすすすめ！

うま味が多い食材の中でおすすすめなのが『かつお節』です。かつお節にはうま味成分であるイノシン酸が豊富に含まれていて、香やコクもぎゅっと詰まっています。また、かつお節は離乳食中期以降から食べることができます。かつお節は天然素材から取っており、食塩も使用していないので離乳期から使用できます。赤ちゃんから大人まで家族全員で楽しめるのもかつお節の魅力の一つです。あいのそのこども園でも汁物や煮物は、かつおと昆布と煮干しからしっかりだしをとって調理しています♪

子どもには、もともと苦手な味がある!?

味蕾で味を感じる情報は、「食べて大丈夫か」「飲んでも大丈夫か」「体に必要か」という生体防御の判断をするために必要不可欠なものです。その情報は、脳に伝えられ、甘味などの好みの味を感じることができたら、「大丈夫である」というサインが送られるようになっていきます。そのため、子どもには、「苦味」「酸味」を感じる野菜や酸味の強い果物など、もともと苦手とするものがあります。ピーマンやほうれん草など、歯で噛むとえぐみや苦味が出る野菜を嫌がるのは当たり前のこと。「苦味」「酸味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味なのです。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。食べないからといってすぐに嫌い決めつけずに、苦手な食材は食べやすいように切り方を変えたり、固さを調整したり、だしや調味料を使ってえぐみや苦味を和らげるように工夫しましょう♪

【だしのうまみ活用例】

- ・おかゆ、炊き込みごはん、雑炊
- ・うどんのつゆ
- ・煮物全般
- ・みそ汁、スープ、ポタージュ
- ・おひたし、ごま和え、白和え
- ・あんかけ など

お知らせ

9(土)、30日(土)は、給食はありません。登園される方は、お弁当を持って来て下さい。

