



# 12月給食献立表

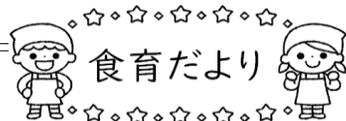


2024年度

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		
2(月)	いろごはん	△精白米 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布 ○竹輪 ○油揚げ □にんじん □干し椎茸 ○鶏肉 △調合油	オニオンブレッド	□たまねぎ ○ム ○卵 ○牛乳 △ホットケーキミックス △マヨネーズ ○チーズ
	焼きししゃも	○ししゃも	△ひじきあられ	
	ツナときゅうりの酢の物 チンゲン菜の味噌汁	○ツナ □きゅうり □にんじん ○じゃこ 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま □チンゲン菜 □もやし ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	○牛乳	
3(火)	煮込みうどん	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし	□みかん △野菜スティック	※小麦
	小松菜のおひたし	□こまつな □にんじん ○じゃこ 濃口醤油 みりん	○チーズ ○牛乳	
4(水)	ごはん	△精白米	チーズパン	△強力粉 食塩 △三温糖 ○牛乳 ドライイースト △バター ○チーズ
	鶏肉のごま照り焼き	○鶏肉 濃口醤油 △三温糖 みりん △ごま	△ポテトチップス	
	カリカリきゅうり	□きゅうり □にんじん 濃口醤油 △三温糖 △ごま油	○牛乳	
	えのきと玉ねぎの味噌汁	□えのき □たまねぎ □わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし		
5(木)	じゃこごはん	△精白米 ○じゃこ	□バナナ	※小麦
	カニカマとキャベツのサラダ	○かにかまぼこ □キャベツ □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油	△畑のクラッカー	
	肉団子のスープ	○鶏ミンチ こしょう 食塩 △片栗粉 △はるさめ □にんじん □はくさい □青ねぎ 薄口醤油 中華だし	○チーズ ○牛乳	
6(金)	ごはん	△精白米	キャロットケーキ	△ホットケーキミックス ○豆乳 □にんじん ○卵 △バター △三温糖
	カレイのムニエル	○カレイ 食塩 こしょう △小麦粉 △バター	□プルーン	
	青菜とコーンの煮びたし かぼちゃのポタージュ	□チンゲン菜 □にんじん □コーン △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 □かぼちゃ □たまねぎ △バター ○豆乳 コンソメ	○ぼりぼり小魚 ○牛乳	
7(土)	チンゲン菜と卵のあんかけそば	△中華麺 □チンゲン菜 □にんじん □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉		
9(月)	シーチキンドッグ	△ロールパン ○ツナ ○卵 △マヨネーズ □たまねぎ □いちごジャム	ゆかりおにぎり	△精白米 □ゆかり △ごま (以上見)
	チキンナゲット	チキンナゲット	△ラムネ	
	中華たまごスープ 牛乳	○卵 □えのき 中華だし □コーンクリーム 濃口醤油 △片栗粉 ○牛乳	△スティックゼリー ほうじ茶	
10(火)	ごはん	△精白米	□オレンジ	※小麦(醤油)、大豆
	牛肉と野菜の炒め物	○牛肉 □たまねぎ □にんじん □いんげん □にんにく □生姜 △調合油 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 みりん △ごま	△揚げあられ	
	ブロッコリーの塩昆布和え 豆腐と揚げの味噌汁	□ブロッコリー □塩昆布 ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	○チーズ ○牛乳	
11(水)	キーマカレー	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん □グリーンピース カレールウ △調合油 □生姜 □にんにく コンソメ ○豆乳	米粉のブルーベリー 蒸しパン	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □ブルーベリージャム ※小麦
	白菜の甘酢和え	□はくさい □にんじん □コーン 米酢 △三温糖 濃口醤油	△畑のスナック ○牛乳	
12(木)	ごはん	△精白米	□りんご	※小麦、乳
	焼き鮭	○鮭 食塩	△あずきクラッカー	
	厚揚げのみそ炒め 大根のすまし汁	○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 □大根 ○かまぼこ □人参 薄口醤油 みりん かつお・昆布・煮干しだし □昆布	○チーズ ○牛乳	
13(金)	てりたまチキン丼	△精白米 ○鶏肉 △片栗粉 △三温糖 みりん 濃口醤油 ○卵 △マヨネーズ △調合油 □きざみのり	コーンマフィン	△小麦粉 ベーキングパウダー ○卵 △三温糖 △バター □コーン ※小麦
	いものこ汁	△さといも □しめじ ○豆腐 □にんじん 薄口醤油 みりん 酒 □昆布 かつお・昆布・煮干しだし	△ねじりん棒 ○牛乳	
14(土)	和風ツナスパゲティ	△スパゲティ △調合油 ○ツナ □たまねぎ □にんじん □ピーマン △調合油 濃口醤油 □きざみのり		
16(月)	ごはん	△精白米	じゃこパン	△食パン ○じゃこ □青のり △ごま △マヨネーズ
	ポークハンバーグ	○豚ミンチ □たまねぎ △パン粉 ○豆乳 酒 △調合油 □ケチャップ	△ポテトチップス	
	ひじきの炒り煮 小松菜と豆腐の味噌汁	□ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ ○大豆 □れんこん △三温糖 濃口醤油 △調合油 かつお・昆布だし □こまつな ○豆腐 かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	○牛乳	
17(火)	ピラフ	△精白米 コンソメ 食塩 □たまねぎ □にんじん □コーン □いんげん △バター △調合油	□みかん △きなこおかしミニパック	
	ちくわときゅうりの胡麻和え	○竹輪 □きゅうり △三温糖 濃口醤油 △ごま △ごま油	△ラムネ	
	あさりスープ	○鶏肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □キャベツ □しめじ コンソメ ○あさり △片栗粉 ○卵	○牛乳	

18(水)	海鮮あんかけそば 小松菜と油揚げのお浸し	△中華麺 ○えび □にんじん □はくさい □もやし □筍 □にら 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □こまつな □にんじん ○油揚げ みりん 濃口醤油	□バナナ △畑のスナック ○チーズ ○牛乳	※小麦
19(木)	ごはん ぶりの照り焼き れんこんのごまマヨ和え じゃが芋と長ネギの味噌汁	△精白米 ○ぶり 濃口醤油 みりん 酒 △三温糖 □れんこん □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 △ごま △じゃがいも □長ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	スイートポテト □ブルー □とろろ巻き昆布 ○牛乳	△さつまいも ○牛乳 △三温糖 △バター (以上児)
20(金)	ふりかけご飯 からあげ フライドポテト ツナとブロッコリーのサラダ オニオンスープ いちごカルピスゼリー	△精白米 ふりかけ ○鶏肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △片栗粉 △調合油 △フライドポテト △調合油 食塩 □ブロッコリー □コーン ○ツナ □パプリカ △調合油 米酢 △三温糖 □たまねぎ ○ベーコン □えのき コンソメ パセリ □カルピス □寒天 △三温糖	カステラ △小魚せんべい ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦(醤油)、えび、ごま
21(土)	<b>クリスマス礼拝・祝会</b>			
23(月)	ごはん 鯖の香味照り焼き ほうれん草の洋風お浸し わかめの味噌汁	△精白米 ○さば 酒 □生姜 □長ねぎ みりん 濃口醤油 米酢 △三温糖 △ごま油 □ほうれん草 □にんじん ○ベーコン コンソメ □わかめ □えのき ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□オレンジ △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
24(火)	コッペパン ブロッコリーとれんこんのサラダ ホワイトシチュー 牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 □ブロッコリー □れんこん △ごま 濃口醤油 ○豆みそ □コーン ○鶏肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん クリームシチュールウ ○豆乳 コンソメ ○牛乳	おほかおにぎり △ラムネ △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 ○かつお節 濃口醤油 (以上児)
25(水)	じゃごごはん 肉じゃが 豆腐と白菜の味噌汁	△精白米 ○じゃこ △じゃがいも ○牛肉 □たまねぎ □にんじん △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 みりん 濃口醤油 ○豆腐 □はくさい かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□りんご △かぼちゃポーロ ○チーズ ○牛乳	
26(木)	生揚げの中華煮丼 ぶたじる	△精白米 ○豚ミンチ ○生揚げ □生姜 □にんにく □玉ねぎ □人参 □長ねぎ □いんげん △ごま油 酒 濃口醤油 △三温糖 △片栗粉 かつお・煮干しだし ○豚肉 ○豆腐 □だいこん □にんじん □ごぼう △さつまいも □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ みりん △調合油	きな粉お麩ラスク △ライスクッキー ○牛乳	△ふ、△バター △三温糖 ○きな粉
27(金)	<b>お弁当</b>		□パイナップル △こつぶじゃがあられ ○ラムネ ほうじ茶	
28(土)	<b>お弁当</b>			



日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増して空気が冷たく感じられるようになってきましたね。早いもので今年も残すところあと1ヵ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々が続きますが、新しい年を元気に、そして気持ちよく迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて、体調を崩さないように心がけましょう。手洗い・うがいはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウィルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう！

### 豊かな味覚を育てるための5つのポイント

#### ① よく噛むことが味覚を磨く！

お米をよく噛んでいると甘味を感じますよね？これは、お米のでんぷんと唾液の働きが関係しています。でんぷんは口に入ると唾液に含まれる消化酵素の働きで甘味が増します。甘味を感じるということは、しっかりかめている証拠でもあります。



#### ④ 口の中を清潔に保とう！

口の中にはもともと雑菌が存在します。味覚は唾液や水に溶けたものしか感知することができないので、舌に汚れが厚くついていると味を感じにくくなってしまいます。こまめな歯磨きやうがい、口や喉をきれいに保つことで味覚を感じやすくし、食べ物の微妙な味がわかるようになります。

#### ② 薄味を心がける

濃い味付けは舌の感覚をまひさせてしまいます。繊細な舌の感覚を養うためにも、健康のためにも薄味を心がけましょう。また、ご飯もふりかけをかけた焼飯にしたりするのではなく、白米そのものを味わう経験をさせてあげたいですね。新鮮な旬の食材はそのものが持つ『うま味』がたっぷり、栄養価も高いので、積極的に取り入れましょう♪旬の食材は、うま味だけではなく甘味や苦み、塩味など複合的な味を持っています。それらを一度に体験することができるので、味覚を育てることにつながりますよ。

#### ⑤ 亜鉛を摂ろう！

味を感じる味蕾は短いサイクルで新陳代謝を繰り返し、新しい細胞に生まれ変わっています。この生まれ変わりに不可欠なのが『亜鉛』です。体内の亜鉛が不足すると、新陳代謝がスムーズに行われなくなってしまい味を感じにくくなると考えられています。ファーストフードやインスタント食品などの加工食品には、亜鉛の吸収を妨げるリン酸塩などの食品添加物が含まれているため、加工食品ばかり食べていると亜鉛不足になりやすいと言われています。亜鉛が多く含まれている食品で子どもが食べやすいものとして、卵、チーズ、高野豆腐、きな粉、納豆、牛ミンチ、わかめなどがあります。

#### ③ 一緒に楽しく食べて、言葉で表現すれば語彙力もUP！

一緒に食卓を囲んで料理を味わいながら「甘いね」「ちょっと苦いけどくせになるね」など大人が積極的に味を言葉で表現し、「コレは甘いよ。こっちは酸っぱいのか？」とコミュニケーションをとることで味への理解が深まります。基本味以外にも「みずみずしい」や「コクがある」など多くの言葉で表現をすることで子どもたちの言語力も鍛えられます。また、美味しさを共感することは喜びにもつながり、この喜びが『美味しい』という記憶と結びつくことで食べる楽しみにもつながります。



#### お知らせ

27(金)、28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。

