

わんぱくだより¹²月号

五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう！

今月のテーマは「五味」です。五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。

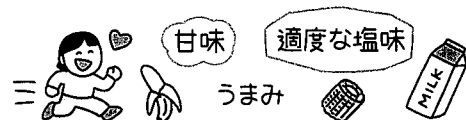
★なぜ、酸味や苦味が苦手なの？

「苦いからイヤ！」「すっぱいから食べない！」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口ににするものを選んでいった時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

<本能で避ける味>



<本能で好む味>



★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

★楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

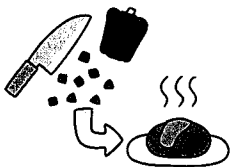
無理に「全部食べなさい！」と強制すると、かえって食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。

・一口だけチャレンジ！

目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。

・食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。自分で取り出すことができるので、無理なく挑戦でき、「できた！食べられた！」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。



・調理法で味を和らげる

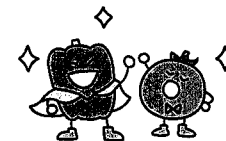
酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増しますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。

・給食メニューからヒントを得よう！

家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね！」と声をかけてあげるの、とても効果的です。

・ごっこ遊びを取り入れる

「これは勇気の出るピーマンだよ！」「すっぱいトマトを食べて強くなろう！」など、お話やゲーム感覚で食事をするので、子どもの好奇心を引き出すことができます。



・料理のお手伝いをする

苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、盛り付けたりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ちが芽生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。

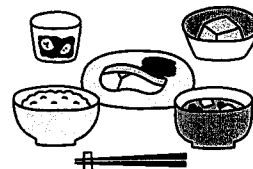
・見せる・伝える

「美味しいね！」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

★毎日の家庭の食事で「五味」を探してみよう！

いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう。

魚定食



甘味: ごはん、カボチャの煮物

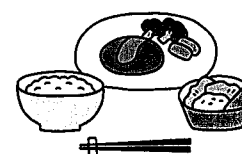
塩味: 焼き魚にかかった塩、お味噌汁

酸味: 酢の物(きゅうりとワカメの酢の物)

苦味: 小松菜のおひたし

うま味: 魚のものの味、お味噌汁の出汁

ハンバーグ定食



甘味: ごはん、にんじんのグラッセ、ケチャップ

塩味: ハンバーグの味付け、ポテトサラダ

酸味: サラダのドレッシング、トマト、ケチャップ

苦味: ブロッコリー、サラダの葉物野菜

うま味: ハンバーグの肉汁、ソース



甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意！



現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったりが下がりやすくなることで、集中力が続かなくなったり、イライラしやすくなったりすることもあります。これは、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。「甘いものを一切食べない」のではなく、五味をバランスよく味わうことを大切にしましょう。甘いものは、食事とは切り離して楽しむなど、メリハリをつけることが大切です。多様な味を知ることで、子どもたちの食の世界はもっと広がり、豊かなものになります。



日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
01月	さつま芋御飯、みそ汁、白菜ののりみ煮	かぼちゃおにまんじゅう	米、さつまいも、／木綿豆腐、ちんげん菜、だし汁、みそ、／鶏ひき肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、だし汁、／かぼちゃ、小麦粉、砂糖、食塩、	さつま芋粥、みそ汁、白菜ののりみ煮	米、さつまいも、／木綿豆腐、ちんげん菜、だし汁、みそ、／鶏ひき肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、だし汁、
02火	軟飯、ツナみそ煮、かぼちゃソテー	あかちゃんせんべい	米、／ツナ水煮、だいこん、にんじん、砂糖、みそ、だし汁、／かぼちゃ、食塩、サラダ油、／せんべい、	全粥～7倍粥、ツナみそ煮、かぼちゃソテー	米、／ツナ水煮、だいこん、にんじん、砂糖、みそ、だし汁、／かぼちゃ、食塩、サラダ油、
03水	軟飯、すまし汁、魚の味噌煮	フルーツ	米、／焼麴、だし汁、しょうゆ、／カレイ、にんじん、たまねぎ、米みそ、砂糖、だし汁、／オレンジ、	全粥～7倍粥、すまし汁、魚の味噌煮	米、／焼麴、だし汁、しょうゆ、／カレイ、にんじん、たまねぎ、米みそ、砂糖、だし汁、
04木	ツナにゅうめん、キャベツオレングササラダ	わかめおじや	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、コーン、しょうゆ、だし汁、／キャベツ、オレンジ、食塩、砂糖、／米、わかめ、しょうゆ、	ツナにゅうめん、キャベツオレングササラダ	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、コーン、しょうゆ、だし汁、／キャベツ、オレンジ、食塩、砂糖、
05金	軟飯、みそ汁、ツナ大根	りんご入りスイートポテト	米、／木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ、／ツナ水煮、だいこん、砂糖、しょうゆ、だし汁、／さつまいも、りんご、砂糖、米粉、牛乳、サラダ油、黒ごま、	全粥～7倍粥、みそ汁、ツナ大根	米、／木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ、／ツナ水煮、だいこん、砂糖、しょうゆ、だし汁、
06土	にゅうめん、バナナ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水煮、にんじん、だし汁、しょうゆ、／バナナ、／せんべい、	にゅうめん、バナナ	そうめん、ツナ水煮、にんじん、だし汁、しょうゆ、／バナナ、
08月	軟飯、豆腐みそ汁、野菜と鶏そぼろののりみ煮	あかちゃんせんべい	米、／焼麴、木綿豆腐、だし汁、米みそ、／鶏ひき肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／せんべい、	全粥～7倍粥、豆腐みそ汁、野菜と鶏そぼろののりみ煮	米、／焼麴、木綿豆腐、だし汁、米みそ、／鶏ひき肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
09火	軟飯、みそ汁、ツナひじき煮	焼きいも	米、／はくさい、さといも、だし汁、米みそ、／ツナ水煮、にんじん、ひじき、しょうゆ、砂糖、／さつまいも、	全粥～7倍粥、みそ汁、ツナ野菜煮	米、／はくさい、さといも、だし汁、米みそ、／ツナ水煮、にんじん、しょうゆ、砂糖、
10水	軟飯、かぶらポトフ、肉団子	あかちゃんせんべい	米、／かぶ、にんじん、キャベツ、食塩、／鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／せんべい、	全粥～7倍粥、かぶらポトフ、肉団子	米、／かぶ、にんじん、キャベツ、食塩、／鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、
11木	軟飯、すまし汁、魚の野菜焼き浸し	チーズ入りれんこん粥	米、／焼麴、だいこん、わかめ、だし汁、しょうゆ、／カレイ、サラダ油、だし汁、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／米、れんこん、ピザ用チーズ、しょうゆ、	全粥～7倍粥、すまし汁、魚の野菜焼き浸し	米、／焼麴、だいこん、わかめ、だし汁、しょうゆ、／カレイ、サラダ油、だし汁、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、
12金	マーボー豆腐丼、ビーフンスープ、小松菜しらす和え	あかちゃんせんべい	米、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉、／たまねぎ、にんじん、ビーフン、しょうゆ、／こまつな、しらす干し、砂糖、しょうゆ、／せんべい、	豆腐あんかけ粥、スープ、小松菜しらす和え	米、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉、／たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、しらす干し、砂糖、しょうゆ、
13土	てりやき野菜丼、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／みかん、／せんべい、	てりやき野菜あんかけ粥、フルーツ	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、サラダ油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／みかん、
15月	ツナポテトリゾット、かぼちゃサラダ、フルーツ	パンケーキ	米、ツナ水煮、じゃがいも、にんじん、／かぼちゃ、きゅうり、コーン、食塩、／バナナ、／ホットケーキミックス、米粉、牛乳、サラダ油、	ツナポテトリゾット、かぼちゃサラダ、フルーツ	米、ツナ水煮、じゃがいも、にんじん、／かぼちゃ、きゅうり、コーン、食塩、／バナナ、



日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
16火	軟飯、みそ汁、にんじんつみれ	マカロニきな粉	米、／なす、はくさい、わかめ、だし汁、みそ、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩、片栗粉、／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	全粥～7倍粥、みそ汁、にんじんつみれ	米、／なす、はくさい、わかめ、だし汁、みそ、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩、片栗粉、
17水	みそ煮込み風そうめん、フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水煮、にんじん、はくさい、だし汁、みそ、砂糖、／バナナ、／せんべい、	みそ煮込み風そうめん、フルーツ	そうめん、ツナ水煮、にんじん、はくさい、だし汁、みそ、砂糖、／バナナ、
18木	パン、オニオンスープ、魚のムニエルにんじんソース	あかちゃんせんべい	食パン、／鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、食塩、／カレイ、食塩、小麦粉、サラダ油、にんじん、しょうゆ、サラダ油、／せんべい、	パン粥、オニオンスープ、魚のムニエル人参ソース	食パン、砂糖、／鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、食塩、／カレイ、食塩、小麦粉、サラダ油、にんじん、しょうゆ、サラダ油、
19金	軟飯、トマトスープ、さつまいものヨーグルト和え	焼きチュロス	米、／ツナ水煮、トマト、ちんげん菜、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／さつまいも、ガセリヨーグルト、砂糖、食塩、／サラダ油、グラニュー糖、食塩、小麦粉、小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、サラダ油、	全粥～7倍粥、トマトスープ、マッシュさつまいも	米、／ツナ水煮、トマト、ちんげん菜、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／さつまいも、砂糖、食塩、
20土	あんかけそうめん、フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水煮、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉、／オレンジ、／せんべい、	あんかけそうめん、フルーツ	そうめん、ツナ水煮、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉、／オレンジ、
22月	軟飯、みそ汁、ツナ野菜ソテー	スティックパン	米、／かぼちゃ、たまねぎ、だし汁、米みそ、／ツナ水煮、にんじん、キャベツ、しょうゆ、／カンパーニュ、サラダ油、グラニュー糖、	全粥～7倍粥、みそ汁、ツナ野菜ソテー	米、／かぼちゃ、たまねぎ、だし汁、米みそ、／ツナ水煮、にんじん、キャベツ、しょうゆ、
23火	だいこん味噌丼、豆腐のすまし汁、ほうれん草の和えもの	りんごパン	米、ツナ水煮、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉、／木綿豆腐、わかめ、だし汁、しょうゆ、／ほうれんそう、キャベツ、しょうゆ、だし汁、／ホットケーキミックス、りんご、サラダ油、豆乳、	だいこん味噌粥、豆腐のすまし汁、ほうれん草の和えもの	米、ツナ水煮、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉、／木綿豆腐、わかめ、だし汁、しょうゆ、／ほうれんそう、キャベツ、しょうゆ、だし汁、
24水	パン、豆乳チャウダー、フルーツ	豆乳ケーキ	超熟ロール、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、豆乳、食塩、片栗粉、ブロッコリー、／バナナ、／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油、	パン粥、豆乳チャウダー、フルーツ	超熟ロール、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、豆乳、食塩、片栗粉、ブロッコリー、／バナナ、
25木	リゾット、チキンシチュー、ヨーグルト	あかちゃんせんべい	米、コーン、たまねぎ、にんじん、食塩、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、ダーストマト缶、サラダ油、ケチャップ、砂糖、／ガセリヨーグルト、砂糖、／せんべい、	リゾット、チキンシチュー	米、コーン、たまねぎ、にんじん、食塩、／鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、ダーストマト缶、サラダ油、ケチャップ、砂糖、
26金	軟飯、みそ汁、カレイとじゃがいものくずし煮	あかちゃんせんべい	米、／ちんげん菜、たまねぎ、だし汁、米みそ、／カレイ、じゃがいも、しょうゆ、だし汁、／せんべい、	全粥～7倍粥、みそ汁、カレイとじゃがいものくずし煮	米、／ちんげん菜、たまねぎ、だし汁、米みそ、／カレイ、じゃがいも、しょうゆ、だし汁、
27土	豆腐丼、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、木綿豆腐、ねぎ、ごま油、米みそ、砂糖、片栗粉、／みかん、／せんべい、	豆腐粥、フルーツ	米、木綿豆腐、ねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉、／みかん、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいたいただきますよう、ご協力をお願いします。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

令和7年12月 幼児食献立表 miraiこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	さつま芋御飯 みそ汁 鶏の塩昆布唐揚げ 白菜のおかか和え	米、さつまいも サラダ油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、みそ 鶏肉 かにかまぼこ、かつお節	ちんげん菜、しめじ 塩こんぶ はくさい、にんじん	酒、食塩 だし汁 みそ汁 しょうゆ
02月	午後おやつ	牛乳 かぼちゃおにまんじゅう	小麦粉、砂糖	牛乳	かぼちゃ	食塩
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
02月	昼食	そぼろちらし寿司 豚肉のどて煮 かぼちゃソテー	米、砂糖 糸こんにゃく、砂糖 サラダ油	鶏ひき肉 豚肉、みそ	にんじん、切り干しだいこん、いんげん だいこん、にんじん、ねぎ かぼちゃ	酢、しょうゆ、酒、食塩 だし汁、酒、しょうゆ、おろししょうが 食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 ハムたまごパン	ハムたまごパン	牛乳		
03月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 かき玉汁 さばのカレー味噌煮 れんこんのきんぴら	米 焼酎、片栗粉 砂糖 ごま油、砂糖	卵 米みそ、さば 鶏ひき肉 牛乳	みつば たまねぎ れんこん、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、おろししょうが、カレー粉 しょうゆ
04月	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子		牛乳	オレンジ	
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
04月	昼食	コンボータージュパスタ キャベツオレンジサラダ ヨーグルト	スパゲティ オリーブオイル、砂糖	豆乳、コーンシチューの素、ベーコン ツナ水煮 ココアアリンゴ	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム キャベツ、オレンジ	食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 梅こんぶおにぎり	米	牛乳 白ごま	塩こんぶ、うめ干し	
05月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 焼き油揚げ大根サラダ	米 さといも、わかめ 砂糖、ごま油	木綿豆腐、米みそ 鮭、鮭 油揚げ		だし汁 食塩 ポン酢
06月	午後おやつ	牛乳 りんご入りスイートポテト	さつまいも、砂糖、米粉、サラダ油	牛乳 豆乳、黒ごま	りんご	
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
06月	昼食	しょうゆラーメン フルーツ	焼きそばめん、ごま油	豚肉	もやし、にら、にんじん、コーン バナナ	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
08月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 白和え	米 焼酎、片栗粉 砂糖、片栗粉 砂糖	米みそ 鶏肉 木綿豆腐、白ごま	キャベツ、なめこ しょうが ほうれんそう、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、酒、食塩 しょうゆ、食塩
09月	午後おやつ	牛乳 かみかみおかし	コーンフレーク（無糖）、砂糖	牛乳 バター		
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
09月	昼食	御飯 みそ汁 かじきのフリット ひじきの煮物	米 さといも 小麦粉、サラダ油 ごま油、砂糖	米みそ かじき 凍り豆腐	はくさい、なめこ にんじん、ひじき	だし汁 酒、食塩、こしょう みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまいも	牛乳		
10月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 かぶらポトフ 手作りれんこんシュウマイ はるさめのゴマボンと和え	米 片栗粉、しょうゆの皮、ごま油 春雨、砂糖	ベーコン 豚ひき肉 かにかまぼこ、すり白ごま	かぶ、にんじん、エリンギ、かぶの葉 たまねぎ、れんこん、しいたけ きゅうり	ブイオン、食塩 しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが ほん酢
11月	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン、サラダ油	牛乳		食塩
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
11月	昼食	しそひじきごはん すまし汁 さわらの野菜焼き浸し フルーツ	米、サラダ油 焼酎、わかめ サラダ油	さくら	ひじき だいこん たまねぎ、にんじん、えのきたけ みかん	ふりかけ だし汁、しょうゆ、食塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが、豆
	午後おやつ	牛乳 チーズ入りれんこんもち	砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳 ピザ用チーズ、白ごま	れんこん	しょうゆ、みりん、食塩
12月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	きのこマーボー豆腐丼 ビーフン 小松菜しらす梅サラダ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ビーフン 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、ねり梅	たまねぎ、エリンギ、しめじ たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、ねり梅	しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ、鶏ガラスープ素 しょうゆ
13月	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
13月	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん パイナップル	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
15月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	ボークカレー かぼちゃサラダ フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、りんごジャム かぼちゃ、きゅうり、コーン もも	カレールーウ 食塩
15月	午後おやつ	牛乳 フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	ショートケーキ	豆乳 フルーツ味		

令和7年12月 幼児食献立表 miraiこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16日	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	鶏ごぼうおこわ みそ汁 はいきんアンパンチ！のつみれ焼き きゅうりのゆかりあえ	米、もち米、砂糖 わかめ 片栗粉、サラダ油	鶏肉 みそ 鶏ひき肉、さば	にんじん、ごぼう、干しいたけ はくさい、なす かぼちゃ、たまねぎ きゅうり	しょうゆ、酒、食塩、だし汁 だし汁 みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、ふりかけ
17日	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
17日	昼食	みそ煮込み風うどん ちくわの天ぷら フルーツカクテル	うどん、砂糖 小麦粉、サラダ油、片栗粉	豚肉、みそ、油揚げ ちくわ	はくさい、にんじん、ねぎ あおのり パイナップル、みかん	だし汁、みりん
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク、シスコーンメープル	牛乳		
18日	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	パン オニオンスープ 魚のムニエルににんじんソース ゼリー	食パン サラダ油、小麦粉、砂糖 ゼリー	鶏ひき肉 カレー	たまねぎ、キャベツ にんじん	ブイオン、食塩 しょうゆ、食塩、酢
19日	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
19日	昼食	御飯 とまと豚肉のごまスープ タンドリーチキン さつま芋のりんご煮	米 ねりごま、片栗粉、サラダ油 砂糖 さつまいも、砂糖、サラダ油	豚肉、米みそ ガセリヨーグルト、鶏肉	ちんげん菜、たまねぎ、トマト にんにく レモン果汁、りんご	鶏ガラスープ素 ケチャップ、しょうゆ、カレー粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 ココアチュロス	小麦粉、グラニュー糖、サラダ油	牛乳 卵、バター	純ココア	食塩
20日	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	あんかけうどん フルーツ	うどん、片栗粉	鶏肉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	だし汁、みりん、しょうゆ
22日	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
22日	昼食	御飯 かぼちゃとおまめムキムキみそ汁 拌八宝	米 フライドポテト、砂糖、ごま油、サラダ油	大豆水煮、米みそ、油揚げ 卵、ハム、白ごま	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、にんじん、もやし	だし汁 しょうゆ、酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
23日	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	だいこん味噌そぼろ丼 豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま塩和え	米、片栗粉、サラダ油 わかめ	豚ひき肉、ちくわ、米みそ 木綿豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、ほうれんそう	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが だし汁、しょうゆ、食塩 白だし
24日	午後おやつ	牛乳 メープル焼きりんごパン	ホットケーキミックス、ケークシロップ、サラダ油、卵	牛乳 豆乳	りんご	
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
24日	昼食	タコスロールパン クリスマスリースチャウダー フルーツゼリー	超熟ロール じゃがいも、サラダ油	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ 豆乳、コーンシチューの素	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム もも、パイナップル	ブイオン カップゼリー
25日	午後おやつ	牛乳 飲むヨーグルト 乳児 ろうそくロールケーキ	砂糖、小麦粉	牛乳	アシドミルク もも	
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
25日	昼食	ピラフ ボークビーンズ みかんヨーグルト	米 じゃがいも、サラダ油、砂糖 砂糖	ウインナー 豚肉、大豆 ガセリヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、ダイズトマト缶、にんにく みかん	ブイオン、食塩、パセリ粉 ケチャップ、ブイオン、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
26日	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さわらのバターしょうゆ焼き バイクドジャガ	米 片栗粉 じゃがいも、サラダ油	米みそ、油揚げ バター、さくら	ちんげん菜、たまねぎ	だし汁 酒、みりん、しょうゆ 食塩、こしょう
27日	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
27日	昼食	マーボー豆腐丼 フルーツ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ねぎ もも	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名

本格的な寒さがやってきます。これから体の温まる根菜などの食材や、免疫力を向上させる効果のある献立が登場します。『はいきんアンパンチ！のつみれ焼き』は、かぼちゃ・青魚などの『ビタミンA・C・E（ビタミンエス！）』と一緒に摂ることで、免疫機能を向上させ、感染症予防に効果を期待できる、今の季節おすすめの献立です。 管理栄養士 高橋令子