

2024年12月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
2	月	ごはん みそ汁(あおさ・なめこ) かじきのおろし煮 のり和え	にんじんケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉	牛乳 かじき みそ 油揚げ スキムミルク	もやし 大根 オレンジ 白菜 にんじん きゅうり のり なめこ	牛乳 ぞうすい
3	火	バターロール コンソメスープ(かぶ・ベーコン) ピザチキン フレンチサラダ	チャーハン 麦茶 バナナ	バターロール 米 油 三温糖	鶏もも肉 豚ひき肉 ベーコン チーズ	キャベツ パナナ かぶ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン缶 グリーンピース	牛乳 うどん
4	水	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 野菜入り生姜焼き ブロッコリー(マヨ)	ごまのカップケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま	牛乳 豚肉	りんご 玉ねぎ ブロッコリー にんじん わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
5	木	カレーうどん ポテトサラダ チーズ	ツナのおぼろ寿司 麦茶 みかん	うどん じゃがいも 米 マヨドレ 三温糖 油	豚もも肉 ツナ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	にんじん 玉ねぎ きゅうり グリンピース のり みかん	牛乳 ぞうすい
6	金	ふりかけごはん みそ汁(もやし・豆腐) ささみフライ ひじき煮	じゃがハムパイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 じゃがいも マヨドレ パン粉 油 小麦粉 三温糖	牛乳 ささみ 豆腐 ハム 油揚げ みそ	バナナ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ひじき	牛乳 にゅうめん
7	土	ブルコギ丼 中華スープ(わかめ・たまねぎ) お浸し	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 白いりごま	鶏もも肉	玉ねぎ もやし パナナ にんじん ほうれん草 わかめ	牛乳 おにぎり
9	月	ごはん みそ汁(もやし・小ねぎ) 鮭のごまだれ焼き 切干大根の煮物	焼きうどん 牛乳 オレンジ	うどん 米 ごま 油 三温糖	牛乳 鮭 豚もも肉 みそ 油揚げ かつお節	玉ねぎ キャベツ オレンジ にんじん もやし 切干大根 さやいんげん ねぎ	牛乳 ぞうすい
10	火	パンズパン(乳児:牛乳/パン) マカロニスープ 鶏のオレンジ焼き キャベツとコーンのソテー	中華ごはん 麦茶 バナナ	パンズ 牛乳/パン 米 マカロニ 油 三温糖 ごま油	鶏もも肉	キャベツ パナナ にんじん チンゲン菜 しめじ マーメレード コーン缶 ねぎ しょうが ニンニク	牛乳 うどん
11	水	ごはん すまし汁(おふ・わかめ) キャベツと豚肉の味噌炒め お浸し	お好み焼き 牛乳 りんご	米 小麦粉 麩 油 マヨドレ 三温糖	牛乳 豚もも肉 たまご かまぼこ みそ かつお節	キャベツ りんご もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ わかめ ニンニク 青のり	牛乳 おにぎり
12	木	野菜タンメン 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	ゆかりおにぎり 麦茶 みかん	中華めん 米 油 三温糖 マヨドレ ごま油	豚もも肉 鶏もも肉 高野豆腐	きゅうり 玉ねぎ 白菜 にんじん コーン缶 さやいんげん みかん	牛乳 ぞうすい
13	金	五目御飯 みそ汁(あおさ・油揚げ) 鶏肉の香味焼き 大根サラダ	りんごケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ みそ スキムミルク 油揚げ	大根 パナナ きゅうり りんご なめこ ねぎ あおさ ニンニク 椎茸 にんじん グリンピース	牛乳 にゅうめん
14	土	鶏丼 コンソメスープ(しめじ・大根) ごま和え	ブルーベリーマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま 油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし パナナ にんじん 大根 きゅうり しめじ ブルーベリージャム グリーンピース	牛乳 おにぎり
16	月	ごはん みそ汁(あおさ・なめこ) かじきのおろし煮 のり和え	にんじんケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉	牛乳 かじき みそ 油揚げ スキムミルク	もやし 大根 オレンジ 白菜 にんじん きゅうり のり なめこ	牛乳 ぞうすい
17	火	バターロール コンソメスープ(かぶ・ベーコン) ピザチキン フレンチサラダ	チャーハン 麦茶 バナナ	バターロール 米 油 三温糖	鶏もも肉 豚ひき肉 ベーコン チーズ	キャベツ パナナ かぶ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン缶 グリーンピース	牛乳 うどん
18	水	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) 野菜入り生姜焼き ブロッコリー(マヨ)	ごまのカップケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま	牛乳 豚肉	りんご 玉ねぎ ブロッコリー にんじん わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
19	木	カレーうどん ポテトサラダ チーズ	ツナのおぼろ寿司 麦茶 みかん	うどん じゃがいも 米 マヨドレ 三温糖 油	豚もも肉 ツナ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	にんじん 玉ねぎ きゅうり グリンピース のり みかん いんげん	牛乳 ぞうすい

2024年12月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
20	金	ふりかけごはん みそ汁(もやし・豆腐) ささみフライ ひじき煮	じゃがハムパイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 じゃがいも マヨドレ パン粉 油 小麦粉 三温糖	牛乳 ささみ 豆腐 ハム 油揚げ みそ	バナナ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ひじき	牛乳 にゅうめん
21	土	ブルコギ丼 中華スープ(わかめ・たまねぎ) お浸し	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 白いりごま	鶏もも肉	玉ねぎ もやし バナナ にんじん ほうれん草 わかめ	牛乳 おにぎり
23	月	ごはん みそ汁(もやし・小ねぎ) 鮭のごまダレ焼き 切干大根の煮物	焼きうどん 牛乳 オレンジ	うどん 米 ごま 油 三温糖	牛乳 鮭 豚もも肉 みそ 油揚げ かつお節	玉ねぎ キャベツ オレンジ にんじん もやし 切干大根 さやいんげん ねぎ	牛乳 ぞうすい
24	火	ピラフ リボンサラダ トマトスープ(キャベツ・玉ねぎ) チューリップ唐揚げ(幼児)唐揚げ(乳児) フライドポテト	ケーキ(乳児) パンケーキ(幼児) 麦茶	米 じゃがいも マカロニ 油 片栗粉 マヨドレ バター 三温糖 ホットケーキ粉	鶏もも肉 鶏ひき肉 牛乳 デザートホイップ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト ピーマン ニンニク しょうが 桃 パイナップル	牛乳 うどん
25	水	ごはん すまし汁(おふ・わかめ) キャベツと豚肉の味噌炒め お浸し	お好み焼き 牛乳 りんご	米 小麦粉 麩 油 マヨドレ 三温糖	牛乳 豚もも肉 たまご かまぼこ みそ かつお節	キャベツ りんご もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ わかめ ニンニク 青のり	牛乳 おにぎり
26	木	野菜タンメン 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	ゆかりおにぎり 麦茶 みかん	中華めん 米 油 三温糖 マヨドレ ごま油	豚もも肉 鶏もも肉 高野豆腐	きゅうり 玉ねぎ 白菜 にんじん コーン缶 さやいんげん みかん	牛乳 ぞうすい
27	金	五目御飯 みそ汁(あおさ・油揚げ) 鶏肉の香味焼き 大根サラダ	りんごケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ みそ スキムミルク 油揚げ	大根 バナナ きゅうり りんご なめこ ねぎ あおさ ニンニク 椎茸 にんじん グリンピース	牛乳 にゅうめん
28	土	鶏丼 コンソメスープ(しめじ・大根) ごま和え	ブルーベリーマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま 油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし バナナ にんじん 大根 きゅうり しめじ ブルーベリージャム グリンピース	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	669 kcal	鉄	2 mg		
		たんぱく質	31.8 g	カルシウム	154 mg		
		脂 質	27.2 g	ビタミンC	24 mg		
		塩 分	2.0 g	食物繊維	4.1 g		

- ・12月の誕生会は24日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳がでます。
- ・やおいえずメニューを変更する場合があります。



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、うま味はたんぱく質などです。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、筋肉の働きを助ける



疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる



解毒作用があり、消化を助ける



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。

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。