



認定こども園
どんぐり

2022年1月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(土)		年始休園		
2(日)				
3(月)				
4(火)				
5(水)	豆乳ココア お菓子 キッズピ ンバ 中華コーンスープ み かん 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜 のそぼろ丼 卵とコーンの スープ みかん ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク 野菜がゆ 豆腐とたま ねぎスープ みかん	ミルク 野菜がゆ 豆腐とたま ねぎスープ みかん
6(木)	牛乳 お菓子 ジャムパン 豆 乳クリームシチュー ブロッコ リーとトマトの黒ごまサラダ フル ーツミックス 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ジャムパン 豆乳クリームシチュー ブロッコ リーとトマトのあえもの パナナ ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 豆乳クリー ムシチュー ブロッコリーとトマ ト煮 パナナ	ミルク パンがゆ 豆乳クリー ムシチュー ブロッコリーとトマ ト煮 すりりんご
7(金)	牛乳 お菓子 ごはん 大豆と 揚げじゃが芋の煮物 小松菜 とコーンのあえもの もやしと わかめのみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 大豆 とじゃがいも煮 小松菜とコー ンのあえもの もやしとわかめ のみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすとじゃが いも煮 小松菜とにんじん煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃ がいも煮 小松菜とにんじん 煮 キャベツのだし汁
8(土)	牛乳 お菓子 親子丼 白菜 のごま酢あえ 大根とえのき のみそ汁 りんご 牛乳 大学芋	ミルク お菓子 鶏ささみの親 子丼 白菜のあえもの 大根 とえのきのみそ汁 りんご ミルク ゆで芋	ミルク いもがゆ 白菜とにん じんのとろとろ 豆腐と大根の だし汁 すりりんご	ミルク いもがゆ 白菜とにん じんのとろとろ 豆腐と大根の だし汁 すりりんご
9(日)				
10(月)	<成人の日>			
11(火)	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚 げのそぼろ煮 きゅうりといり 卵のサラダ 白菜となめこの みそ汁 牛乳 ぶどうゼリー- ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 豆腐 と野菜のそぼろ煮 きゅうりと いり卵のあえもの 白菜となめ このみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐とたまね ぎ煮 じゃがいもとにんじん煮 白菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とたま ねぎ煮 じゃがいもとにんじん 煮 白菜のだし汁
12(水)	牛乳 お菓子 のりおにぎり けんちん汁 みかん 牛乳 ジャムパン	ミルク お菓子 のりおにぎり 野菜のすまし汁 みかん ミルク ジャムパン	ミルク しらすがゆ 野菜のだ し汁 みかん	ミルク しらすがゆ 野菜のだ し汁 みかん
13(木)	牛乳 お菓子 パン メンチカツ 大根サラダ かぼちゃスープ 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひきパ グ 大根とにんじんのあえもの かぼちゃスープ ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 大根とにんじん煮 かぼちゃスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 大根とにんじん煮 かぼちゃスープ
14(金)	牛乳 お菓子 ごはん 凍り 豆腐のふわふわ煮 ひじきと ほうれん草のサラダ 石狩鍋 風汁 牛乳 バナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 凍り 豆腐の卵とじ ひじきとほうれ ん草のあえもの 鮭と野菜の 豆乳汁 ミルク パナナ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 じゃがいもとほうれん草煮 キャベツの豆乳汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜 煮 じゃがいもとほうれん草煮 キャベツの豆乳汁
15(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかあ え 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 おからドーナツ	ミルク お菓子 ごはん じゃ がいもと鶏ひき煮 小松菜の だし煮 豆腐としめじのみそ汁 ミルク おからホットケーキ	ミルク 全がゆ じゃがいもとし らす煮 小松菜のだし煮 豆腐とにんじんのだし汁	ミルク 五分がゆ じゃがいも としらす煮 小松菜のだし煮 豆腐とにんじんのだし汁
16(日)				
17(月)	牛乳 お菓子 さばのそぼろご はん ほうれん草ともやしのあ え 鶏肉と冬野菜のみそ汁 りんご 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク お菓子 鮭ごはん ほ うれん草ともやしのあえ 鶏さ さみと野菜のみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク にんじんがゆ 白身魚 とほうれん草煮 大根と白菜 のだし汁 すりりんご	ミルク にんじんがゆ 白身魚 とほうれん草煮 大根と白菜 のだし汁 すりりんご
18(火)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つく ねのあんかけ かぼちゃのご まマヨネーズ 五目かき玉汁 豆乳ココア プリン ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき バーグのあんかけ かぼちゃ のあえもの かき玉汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃのとろとろ チンゲン 菜とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜 煮 かぼちゃのとろとろ チン ゲン菜とたまねぎのだし汁
19(水)	牛乳 お菓子 厚揚げカレー ブロッコリーの三色サラダフ ルーツミックス 牛乳 クラッカージャムサンド	ミルク お菓子 ごはん 鶏さ さみと野菜煮 ブロッコリーの あえもの フルーツミックス ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜 煮 ブロッコリーとにんじん煮 すりりんご	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
20木	牛乳 お菓子 パン さけの香草揚げ ポテトサラダ 野菜コーンスープ 牛乳 豆おにぎり	ミルク お菓子 パン さけのムニエル コロコロポテト 野菜コーンスープ ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚のどろどろじゃがいもとにんじん煮 キャベツの豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚のどろどろじゃがいもとにんじん煮 キャベツの豆乳スープ
21金	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル はるさめとえのきのすまし汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 ほうれん草のあえもの はるさめとえのきのすまし汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のどろどろ煮 白菜とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のどろどろ煮 白菜とたまねぎのだし汁
22(土)	豆乳ココア お菓子 ブルコギ 丼 チンゲン菜の中華あえ 大根とあげのみそ汁 牛乳 蒸し芋	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のあえもの 大根のみそ汁 ミルク 蒸し芋	ミルク 青菜がゆ チンゲン菜とにんじん煮 大根といものだし汁	ミルク 青菜がゆ チンゲン菜とにんじん煮 大根といものだし汁
23(日)				
24(月)	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚の五目あんかけ かぼちゃの甘煮 豆腐と青菜のみそ汁 牛乳 レモンケーキ	ミルク お菓子 ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 豆腐と青菜のみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃのどろどろ煮 豆腐と青菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃのどろどろ煮 豆腐と青菜のだし汁
25(火)	牛乳 お菓子 ごはん 擬製豆腐 キャベツのツナあえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 牛乳 豆乳きな粉がゆ	ミルク お菓子 ごはん 擬製豆腐 キャベツのツナあえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ミルク 豆乳きな粉がゆ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとしらす煮 じゃがいもとたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとしらす煮 じゃがいもとたまねぎのだし汁
26(水)	牛乳 お菓子 菜飯 鮭おにぎり けんちんうどん みかん 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 菜飯 鮭おにぎり 野菜うどん みかん ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 野菜うどん かぼちゃのミルク煮 みかん	ミルク 野菜うどん かぼちゃのミルク煮 みかん
27(木)	牛乳 お菓子 パン チキンナゲット ゆで野菜 青菜スープ 牛乳 パナナ	ミルク お菓子 パン 鶏ひき団子のケチャップ煮 ゆで野菜 青菜スープ ミルク パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚とにんじん煮 ブロッコリーとじゃがいも煮 ほうれん草とたまねぎのスープ	ミルク パンがゆ 白身魚とにんじん煮 ブロッコリーとじゃがいも煮 ほうれん草とたまねぎのスープ
28(金)	牛乳 お菓子 ごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え わかめといものみそ汁 牛乳 鮭ごまおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと豆腐煮 ほうれん草と白菜のだし煮 わかめといものみそ汁 ミルク 鮭おにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎ煮 ほうれん草と白菜のだし煮 いもとにんじのみそ汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とたまねぎ煮 ほうれん草と白菜のだし煮 いもとにんじのみそ汁
29(土)	豆乳ココア お菓子 中華丼 はるさめサラダ しいたけと豆腐のどろみスープ 牛乳 豆蒸しパン	ミルク お菓子 野菜のあんかけ 丼 はるさめのあえもの 豆腐と卵のどろみスープ ミルク 蒸しパン	ミルク 野菜がゆ 大根とにんじん煮 豆腐とたまねぎのスープ	ミルク 野菜がゆ 大根とにんじん煮 豆腐とたまねぎのスープ
30(日)				
31(月)	牛乳100 お菓子 さつま芋ごはん 鮭の変わり西京焼き 小松菜のごま和え 大根とあげの煮物風汁 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 さつま芋ごはん 鮭のみそ煮 小松菜とキャベツ煮 大根のすまし汁 ミルク にんじんケーキ	ミルク さつま芋がゆ 白身魚のだし煮 小松菜とキャベツ煮 大根のだし汁	ミルク さつま芋がゆ 白身魚のだし煮 小松菜とキャベツ煮 大根のだし汁

日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食特有のおいさのベースとなっています。また「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。



★家庭で挑戦！だしで食育

おいさとは、「味」「香り」「食感」「温度」「色や香りなどの見た目」「咀嚼音」など、様々な要素と、食べる側の体調や環境、個々の食経験などから決まる主観的な要素です。その中で、最もおいさへの影響が大きいのが「味」です。「うま味」を十分に感じられる子どもに育てるために家庭で食育に挑戦しましょう。

ポイント ★だしパックで簡単だし

選び方：原材料として「食塩」又は「調味料」が使われていない製品を選ぶこと。だしの取り方は各製品に記載された通りの分量・作り方をすること。

利点

うま味物質は、単独よりも組み合わせると、相乗効果でうま味が強くなります。市販されているだしパックは昆布・かつお節を基本に複数の素材が原材料となっているため、うま味を十分に感じられるようになっています。塩分無添加のだしを使い簡単においしいだしをとってきましょう。



●プロの料理人は、だしの味を「舌全体に広がる味」「持続性がある味」と表現します。すまし汁などを作った時には、だしだけを別に味わってみましょう。食事を味わうためには、おいさを見つけ、余韻を楽しむことが大切です。



おいさを見つける

口に入れたらすぐに飲み込まず、10回ぐらい噛んで「うま味」「風味」を味わいます。



おいさの感じ方を学ぶ

鼻をつまんでだしを飲んでみましょう。おいさが感じられないことがわかります。



おいさの余韻を楽しみ、味わう

1回目と同じように味わってみてください。鼻に抜ける「風味」がおいさにつながっていることが実感できるでしょう。