




認定こども園  
どんぐり

令和6年12月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(日)				
2(月)	牛乳 さばのそぼろごはん ひじきとほうれん草のサラダ おかず汁 もも缶 牛乳 蒸しパン	ミルク さけ混ぜごはん ひじ きとほうれん草煮 豆腐と野 菜汁 パナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ ほうれん草と しらす煮 豆腐とたまねぎのだ し汁 パナナ	ミルク 五分がゆ ほうれん草と しらす煮 にんじんのとろとろ すりりんご
3(火)	牛乳 ごはん 豚肉炒め か ぼちゃサラダ 厚揚げともやし のみそ汁 りんご 牛乳 おやつ雑炊	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜 のとろとろ煮 かぼちゃのあえ もの 豆腐ともやしのみそ汁 りんご ミルク おやつ雑炊	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 かぼちゃのとろとろ 小松 菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
4(水)	牛乳 三色どんぶり 大根とち くわのあえもの 豆腐となめこ のみそ汁 パナナ 牛乳 お好み焼き	ミルク 三色どんぶり 大根と きゅうりのあえもの 豆腐とな めこのみそ汁 パナナ ミルク お好み焼き	ミルク しらす野菜がゆ 大根 とにんじん煮 豆腐のだし汁 バナナ	ミルク しらすがゆ 大根ペ ースト すりりんご
5(木)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼ ろあん きゅうりの華風サラダ かぼちゃとなすのみそ汁 パ イン缶 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 豆腐のそぼろ あん きゅうりともやしのあえも のかぼちゃとなすのみそ汁 りんご ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 かぼ ちゃのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ煮 にんじんペースト すりりんご
6(金)	牛乳 ごはん チキン南蛮 小松 菜のおかかあえ 五目みそ汁 牛乳 オレンジゼリー	ミルク ごはん 鶏ささみと野 菜の卵とじ 小松菜のだし煮 さつまいもと大根のみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 小松菜とたまねぎのだし 煮 さつまいものだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 小松菜ペースト
7(土)	豆乳ココア カレー風味のトマ トライス せん野菜サラダ 豆 腐と卵のスープ もも缶 牛乳 フレンチトースト	ミルク ごはん 鶏ささみと野 菜のトマト煮 ころころ野菜煮 豆腐と卵のスープ パナナ ミルク フレンチトースト	ミルク 全がゆ 鶏ひきとと野 菜のトマト煮 大根とにんじん 煮 豆腐スープ パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚のト マト煮 ほうれん草ペースト すりりんご
8(日)				
9(月)	牛乳 ごはん 魚の甘酢てり 焼き おからサラダ いもとご ぼうのみそ汁 パイン缶 牛乳 きな粉ミルクかんでん	ミルク ごはん 鮭のあんかけ ブロッコリーのあえもの いも のみそ汁 りんご ミルクきな粉ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鮭のとろとろ 煮 ブロッコリーとにんじん煮 いものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすのと ろとろ煮 ブロッコリーペースト すりりんご
10(火)	牛乳 ごはん カレー肉じゃが 白菜とツナのごまあえ 豆腐 とあげのみそ汁 パナナ 牛乳 バターラスク	ミルク ごはん 鶏ひきとじゃ がいがいも煮 白菜とツナのすりご まあえ 豆腐とねぎのみそ汁 バナナ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃ がいがいも煮 白菜とにんじん煮 豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚とじゃ がいがいも煮 にんじんペースト すりりんご
11(水)	牛乳 オムライス 野菜の豆 乳スープ フルーツミックス 牛乳 ココア蒸しパン	ミルク オムライス 野菜の豆 乳スープ フルーツミックス ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 かぼちゃのとろとろ 野菜 の豆乳スープ パナナ	ミルク 五分がゆ かぼちゃの 豆乳煮 ブロッコリーペースト すりりんご
12(木)	牛乳 ジャムパン さけのマヨ ネーズ焼き 小松菜としめじ のソテー さつま芋のスープ オレンジ 牛乳 豆おにぎり	ミルク ジャムパン さけとたま ねぎ煮 小松菜としめじのソ テー さつま芋のスープ オレンジ ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ さけとたま ねぎ煮 小松菜と白菜煮 さ つま芋のスープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚とた まねぎ煮 さつまいもペースト すりりんご
13(金)	牛乳 わかめごはん 納豆の おとし揚げ 白菜のりあえ 豚 汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク わかめごはん 納豆お 焼き 白菜のりあえ 豆腐と野 菜のみそ汁 ミルク パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とたまねぎのとろとろ じゃがいのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し じゃがいがいもペースト
14(土)	牛乳 ごはん 擬製豆腐 キャ ベツのごま酢あえ 大根とな すのみそ汁 もも缶 牛乳 わかめおにぎり	ミルク ごはん 擬製豆腐 キャベツとにんじん煮 大根と なすのみそ汁 パナナ ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 大根 のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ キャベツペースト すりりんご
15(日)				
16(月)	牛乳 ごはん 白身魚の磯辺 焼き 筑前煮 小松菜とたま ねぎのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 おからドーナツ	ミルク ごはん 白身魚の磯 辺焼き 野菜のころころ煮 小松菜とたまねぎのみそ汁 りんご ミルク おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 大根とにんじん煮 豆腐 のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 大根ペースト すりりんご
17(火)	牛乳 ごはん 大豆と揚げじゃ がいがいも煮 チーズおかかあえ ニラとたまごのみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク ごはん 大豆とじゃが いがいも煮 チンゲン菜とにんじ ん煮 にんじんとたまごのみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 大豆とじゃが いがいも煮 チンゲン菜とにんじ ん煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ じゃがいがいも しらす煮 チンゲン菜ペースト
18(水)	牛乳 根菜カレー ブロッコ リーのごま酢あえ オレンジ 牛乳 くるくるジャムクレープ	ミルク ミルクシチューライス ブロッコリーとにんじんあえ りんご ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー ブロッコリーとにんじ ん煮 りんご	ミルク 五分がゆ 野菜のミル ク煮 ブロッコリーペースト すりりんご



日付	完了期	後期	中期	初期
19(木)	牛乳 鮭わかめおにぎり ふんわりつくねのあんかけ パスタ サラダ 切干大根のみそ汁 牛乳 りんごゼリービスケット	ミルク 鮭わかめおにぎり ふんわりつくねのあんかけ パスタと野菜のあえもの 切干大根のみそ汁 ミルク 煮りんご	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 パスタと野菜のあえもの 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 キャベツペースト
20(金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 (キッズ) ほうれん草ともやしのナムル はるさめのスープ 牛乳 パイン缶 小豆蒸しパン	ミルク ごはん 豆腐と野菜の とろとろ煮 ほうれん草ともやしのナムル はるさめのスープ ミルクバナナ 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜の とろとろ煮 ほうれん草とにんじん煮 白菜スープ バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐の とろとろ 白菜ペースト すりりんご
21(土)	<b>どんぐりdeShow</b>			
22(日)				
23(月)	牛乳 ごはん 魚の五目あんかけ ポテトサラダ 鶏ひきと青菜のみそ汁 りんご 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク ごはん 魚の野菜あんかけ コロコロポテト 鶏ひきと青菜のみそ汁 りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 魚と野菜の とろとろ煮 じがいもとにんじん煮 小松菜とキャベツのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 魚と野菜の とろとろ煮 小松菜ペースト すりりんご
24(火)	牛乳 わかめおにぎりクロワッサン 焼きそば 鶏のから揚げ フライドポテト ミートボール ウィンナー ブロッコリー・ミニマトコンスープ 麦茶 いちごヨーグルト	ミルク わかめおにぎり ミートボールのトマト煮 ポテトスティック ブロッコリー コーンスープ ミルク いちごヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきのトマト煮 ブロッコリーとポテトの とろとろ 豆乳スープ	ミルク 五分がゆ 白身魚の トマト煮 ブロッコリーペースト
25(水)	牛乳 ごはん 豚肉のすき焼き 風煮 かぼちゃの甘煮 豆腐とキャベツみそ汁 パイン缶 牛乳 のりおにぎり	ミルク ごはん 鶏ささみのすき焼き 風煮 かぼちゃの甘煮 豆腐とキャベツのみそ汁 りんご ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃの とろとろ 豆腐とたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
26(木)	牛乳 パン チキンと大豆のトマト煮 キャベツと青菜のソテー フルーツヨーグルト 牛乳 昆布おにぎり	ミルク パン 鶏ささみと大豆の トマト煮 キャベツと青菜のソテー フルーツヨーグルト ミルク 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜の トマト煮 キャベツとほうれん草煮 バナナヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜の トマト煮 ほうれん草ペースト すりりんご
27(金)	牛乳 納豆巻き どんぐり年越しうどん みかん 牛乳 りんごヨーグルト	ミルク 納豆巻き どんぐり年越しうどん みかん ミルク りんごヨーグルト	ミルク どんぐり年越しうどん さつまいもペースト みかん	ミルク どんぐり年越しうどん さつまいもペースト みかん
28(土)	豆乳ココア ブルコギ丼 キャベツの昆布サラダ しいたけと豆腐の とろみスープ もも缶 牛乳 蒸し芋	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 キャベツの昆布煮 しいたけと豆腐の とろみスープ りんご ミルク 蒸し芋	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 キャベツとにんじん煮 豆腐の とろみスープ りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 にんじんペースト すりりんご
29(日)	<b>&lt;年末年始休園&gt;</b>			
30(木)	"			
31(木)	"			


## 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。五味は、甘味、塩味、酸味、苦み、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、苦みは食物繊維、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。




**甘味**

エネルギー源 体液の均衡をとり、心を保ち、筋力の落ち着かせる




**塩味**

疲労の回復に役立ち、働きを助ける



**苦味**

解毒作用があり消化を助ける



**うま味**

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。

### ★おすすめ！五味バランス冬レシピ

#### ・鶏と野菜のみそ鍋

鶏肉・根菜(甘味)、小松菜(苦味)、みそ(塩味)、鶏肉・だし(うま味)

#### ・冬野菜のさっぱり雑炊

米・鶏肉・野菜(甘味)、塩(塩味)、ゆず(酸味)、小松菜(苦味)、鶏肉・きのこ(うま味)

寒い冬に、ほっこり温まる料理を楽しみましょう。

