

令和6年12月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	日		
2	月	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.蒸しまんじゅう
3	火	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
4	水	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
5	木	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.きな粉おぼぎ
6	金	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
7	土	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
8	日		
9	月	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.小豆ミルクゼリー
10	火	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
11	水	オムライス, 野菜の豆乳スープ, フルーツのゼリーかけ	牛乳.ココア蒸しパン
12	木	ジャムパン, 鮭のマヨネーズ焼き, 小松菜としめじのソテー, さつまいものスープ, オレンジ	牛乳.豆おにぎり
13	金	わかめごはん, 納豆のおとし揚げ, 白菜ののりあえ, 豚汁	牛乳.豆乳カスタードクレープ
14	土	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.韓国おやき
15	日		
16	月	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
17	火	ごはん, 大豆と揚げじゃがいも煮, チーズおかかあえ, ニラとたまごのみそ汁	牛乳.フルーツ白玉
18	水	根菜カレー, ブロッコリーのごま酢あえ, オレンジ	牛乳.くるくるあんこクレープ
19	木	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
20	金	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, はるさめスープ, パイン缶	牛乳.黒糖蒸しパン
21	土	<どんぐりdeshow>	
22	日		
23	月	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
24	火	★クリスマス・バイキング給食★	牛乳.パフェ
25	水	ごはん, 豚肉のすき焼き風煮, かぼちゃの甘煮, 豆腐とキャベツのみそ汁, パイン缶	牛乳.豆乳もち
26	木	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
27	金	納豆巻き, どんぐり年越しうどん, みかん	牛乳.ココアプリン
28	土	プルコギ丼, 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
29	日	年末年始休園	
30	月	"	
31	火	"	



**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、心を落ち着かせます  
 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。



**★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。

