



令和7年12月

認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(月)	牛乳 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のサラダ あったか汁 パナナ 牛乳 ココア蒸しケーキ	ミルク ごはん 鮭のみそ煮 ほうれん草のおひたし 大根とチンゲン菜のみそ汁 パナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鮭のだし煮 ほうれん草とにんじん煮 大根とチンゲン菜のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚のだし煮 ほうれん草ペースト すりりんご
2(火)	牛乳 ごはん 肉団子 ブロッコリーのごま酢あえ なすとかぼちゃのみそ汁 パイン缶 牛乳 じゃがいものポンデケージョ	ミルク ごはん 鶏ひき団子 ブロッコリーのあえもの なすとかぼちゃのみそ汁 りんご ミルク ゆでいも	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 なすとかぼちゃのだし汁 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
3(水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐(キッズ) チンゲン菜の中華あえ はるさめスープ オレンジ 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク ごはん 納豆と豆腐のとろとろ煮 チンゲン菜と卵のあえもの はるさめスープ オレンジ ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 納豆と豆腐のとろとろ煮 チンゲン菜と卵のあえもの はるさめスープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し じゃがいもペースト すりりんご
4(木)	牛乳 パン 鶏肉のトマト煮込み 小松菜のサラダ フルーツミックス 麦茶 さつまいもおにぎり	ミルク パン 鶏肉のトマト煮込み 小松菜ともやしあえ パナナ ミルク さつまいもおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきのトマト煮込み 小松菜とにんじん煮 パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 小松菜ペースト すりりんご
5(金)	牛乳 鮭おにぎり ひじきの厚焼き卵 れんこんのきんぴら 野菜たっぷりみそ汁 もも缶 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク 鮭おにぎり ひじきの厚焼き卵 にんじんとピーマン煮 さつまいもと大根のみそ汁 りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 鮭がゆ にんじんとピーマン煮 さつまいもと大根のだし汁 りんご	ミルク しらすがゆ にんじんペースト さつまいものどろとろ すりりんご
6(土)	どんぐりdeShow			
7(日)				
8(月)	牛乳 ごはん カレイの磯辺焼き ブロッコリーの白あえ 五目みそ汁 牛乳 パナナハードケーキ	ミルク ごはん カレイの磯辺焼き ブロッコリーの白あえ かぼちゃとたまねぎのみそ汁 ミルク パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ カレイと野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 かぼちゃとたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ カレイと野菜煮 ブロッコリーペースト
9(火)	牛乳 ごはん 豚肉のすき焼き 風煮 にんじんとツナの炒めもの 大根と青菜のみそ汁 パナナ 牛乳 ヨーグルト 塩せんべい	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜煮 にんじんとツナの炒め煮 大根と青菜のみそ汁 パナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 にんじんとたまねぎ煮 大根と青菜のみそ汁 パナナ	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
10(水)	牛乳 チャーハン はるさめのマヨネーズサラダ しいたけと豆腐のとろみスープ 豆乳フルーツかんでん 牛乳 蒸しパン	ミルク チャーハン はるさめと野菜あえ 豆腐と卵のスープ フルーツミックス ミルク 蒸しパン	ミルク 野菜がゆ にんじんとピーマン煮 豆腐スープ パナナ	ミルク 野菜がゆ にんじんペースト 豆腐のとろとろ すりりんご
11(木)	牛乳 わかめごはん 納豆 バーグ 切干大根のサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク わかめごはん 納豆 バーグ 切干しときゅうりあえ 鶏ひきと白菜のみそ汁 ミルク 豆乳パナナケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 大根ときゅうり煮 白菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 大根ペースト
12(金)	牛乳 ごはん ひき肉となすのみそ炒め かぼちゃの甘煮 石狩鍋風汁 りんご 牛乳 2色かんでん ビスケット	ミルク ごはん なすと鶏ひき煮 かぼちゃの甘煮 野菜の豆乳みそ汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ なすと鶏ひき煮 かぼちゃの甘煮 野菜の豆乳みそ汁 りんご	ミルク 五分がゆ かぼちゃの豆乳煮 キャベツペースト すりりんご
13(土)	豆乳ココア 鶏肉の照り焼き丼 きゅうりとえのきたけの酢のもの 切干大根のみそ汁 オレンジ 牛乳 五平もち	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 きゅうりとえのきたけのあえもの 切干大根のみそ汁 オレンジ ミルク のりおにぎり	ミルク 野菜しらすがゆ きゅうりとにんじん煮 ほうれん草のだし汁 りんご	ミルク 野菜しらすがゆ ほうれん草ペースト すりりんご
14(日)				
15(月)	牛乳 ごはん 鮭の西京焼き ひじきと野菜の五目煮 八杯汁 キウイフルーツ 牛乳 野菜ドーナツ	ミルク ごはん 鮭の甘みそ焼き ひじきと野菜煮 豆腐と干しいたけのすまし汁 りんご ミルク 野菜ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚のだし煮 さつまいものどろとろ煮 豆腐と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のだし煮 さつまいもペースト すりりんご
16(火)	牛乳 ごはん 擬製豆腐 きんぴらごぼう そうめんみそ汁 パナナ 牛乳 蒸しいも	ミルク ごはん 擬製豆腐 にんじん炒め そうめんみそ汁 パナナ ミルク 蒸しいも	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんのどろとろ煮 そうめんのだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し にんじんペースト すりりんご
17(水)	牛乳 ほうれん草チーズカレー ブロッコリーとトマトのサラダ パイン缶 豆乳ココア ジャムヨーグルト	ミルク ごはん ほうれん草豆乳シチュー ブロッコリーとトマトのあえもの りんご ミルク ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ ほうれん草豆乳シチュー ブロッコリーとトマト煮 りんご	ミルク 五分がゆ ほうれん草豆乳シチュー 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
18(木)	牛乳 ジャムサンド 白身魚の ポテト焼き キャベツと青菜のソ テー 豆乳スープ みかん缶 牛乳 豆おにぎり	牛乳 ジャムサンド 白身魚の ポテト焼き キャベツと青菜のソ テー 豆乳スープ みかん缶 ミルク 豆おにぎり	パンがゆ 白身魚のポテト煮 キャベツとほうれん草煮 豆乳 スープ みかん	パンがゆ 白身魚のポテト煮 キャベツペースト 豆乳スープ みかん
19(金)	牛乳 ごはん 豚こま天 きゅう りの華風サラダ たまねぎと小 松菜のみそ汁 もも缶 牛乳 わかめおにぎり	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜 煮 きゅうりともしやしあえもの 小松菜のみそ汁 パナナ ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 きゅうりとにんじん煮 小松菜のだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のとろと ろ 小松菜ペースト すりりんご
20(土)	豆乳ココア 親子丼 白菜のご ま酢あえ もやしとわかめのみ そ汁 キウイフルーツ 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク 親子丼 白菜とにんじん のごまあえ もやしとわかめの みそ汁 りんご ミルク きな粉おはぎ	ミルク 野菜しらすがゆ 白菜 のとろとろ 大根とたまねぎの だし汁 りんご	ミルク 野菜しらすがゆ 白菜 ペースト すりりんご
21(日)				
22(月)	牛乳 ごはん 魚の五目あんか け さつまいもマヨサラダ 豆腐 としめじのみそ汁 りんご 牛乳 冬至かぼちゃ煮	ミルク ごはん 魚の野菜あん かけ さつまいものあえもの 豆 腐としめじのみそ汁 りんご ミ ルク 冬至かぼちゃ煮	ミルク 全がゆ 魚と野菜のとろ とろ煮 さつまいもときゅうり煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 魚と野菜の とろとろ煮 さつまいもペースト すりりんご
23(火)	牛乳 ごはん 厚揚げとじゃが 芋のそぼろ煮 白菜とほうれん そうの磯あえ 大根となめこの みそ汁 パナナ 牛乳 フレンチトースト	ミルク ごはん 豆腐とじゃが芋 のそぼろ煮 白菜とほうれんそ うの磯あえ 大根となめこのみ そ汁 パナナ ミルク フレンチトースト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とほうれんそう煮 大根の だし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり 流し ほうれんそうペースト すりりんご
24(水)	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 コーンスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク わかめおにぎり ゆでポ テト ミートボール ブロッコリー・ミニマト クリームコーンスープ ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 のトマト煮 とろとろポテト ブロッコリー煮 キャベツスープ 	ミルク 五分かゆ 白身魚と野 菜のトマト煮 とろとろポテト ブロッコリーペースト 
25(木)	牛乳 中華丼 きゅうりとほるさ めのサラダ かにかま豆腐汁 フルーツミックス 牛乳 蒸し芋	ミルク 鶏ひきと野菜のあんか け丼 きゅうりとほるさめあえも の 豆腐とほうれん草のスープ パナナ ミルク 蒸し芋	ミルク しらすと野菜がゆ にん じんときゅうり煮 豆腐とほうれ ん草のスープ パナナ	ミルク しらすと野菜がゆ にん じんペースト 豆腐のとろとろ すりりんご
26(金)	牛乳 どんぐり年越しうどん 納 豆巻き みかん 牛乳 ジャムヨーグルト	ミルク どんぐり年越しうどん の りおにぎり みかん ミルク ジャムヨーグルト	ミルク どんぐり年越しうどん さ つまいものとろとろ煮 みかん	ミルク どんぐり年越しうどん さ つまいものとろとろ煮 みかん
27(土)	豆乳ココア ごはん カレー肉 じゃが 小松菜とコーンのごま あえ 豆腐とあげのみそ汁 パ イン缶 牛乳 マカロニきな粉	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃ がいも煮 小松菜とコーンあえ 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃが いも煮 小松菜とにんじん煮 豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ じゃがいもの 豆乳煮 小松菜のとろとろ煮 すりりんご
28(日)				
29(月)				
30(火)				
31(水)				

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で、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ぴり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。



★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、以下からの方法で楽しく挑戦してみましょう。

・食べやすい大きさに切る。

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。

・一口だけチャレンジ！

目標を小さく設定することは、子どもの自信にもつながります。「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。

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と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。