

施設2モモ(一般)

2024年12月分の献立

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前							
昼食		中華丼(はくさい)、わかめスープ(ねぎ)、甘煮豆(いんげん豆)、みかん	御飯、すまし汁(かぶ・あけ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、ペイグドじゃが、りんご	御飯、みそ汁(だいこん・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物(かぼちゃ、フルーツカクテル(キウイ・もも))	御飯、みそ汁(豆腐・あけ)、白身魚の野菜蒸し、きんぴらこぼろ(ごま)、みかん	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鶏むね肉のふくら焼き、チンゲン菜のとろみ炒め(えのき)、バナナ	
午後		ビスケット	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)	野菜炒め(ピーマン)	牛乳、りんごゼリー	
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前							
昼食		御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、鶏肉のケチャップあえ、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、たらこの揚げおろし煮、ひじきの煮物(にんじん)、みかん	御飯、わかめスープ(もやし・ごま)、厚揚げと豚肉のみそ煮、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、りんご	御飯、すまし汁(はくさい・えのき)、鮭の塩焼き、添え；ブロッコリー(ごま)、卵の花(人参・鶏ひき肉)、パン缶	御飯、みそ汁(チンゲン菜・さつまいも)、豚肉と野菜のごま炒め、切干大根のサラダ(ツナ)、りんご	
午後		塩せんべい	野菜もち(にんじん)	フライドポテト(冷凍)	かぼちゃかん	牛乳、きな粉ポテト	
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前							
昼食		ハヤシライス(手作り)、じゃがいものスープ煮、かぶの梅あえ(きゅうり)、みかん	御飯、みそ汁(ごまつな・油あげ)、たら大根、もやしとわかめのナムル(ごま)、バナナ	御飯、みそ汁(はくさい・ねぎ)、揚げ豆腐の和風あんかけ、さつま芋のレモン煮、りんご	御飯、すまし汁(だいこん)、さけのサラダ焼き、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、にんじんとみかんのサラダ	御飯、みそ汁(さといも・あけ)、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、フルーツカクテル(もも)	
午後		クッキー	米粉ドーナツ(大豆粉・レーズン)	焼きもちろこおにぎり	豆乳もちゼリー	牛乳、いちごのケーキ	
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前							
昼食		ひじき丼、すまし汁(ごまつな・あけ)、ペイグド里芋(青のり)、みかん	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)、白身魚の煮つけ、れんごんのきんぴら、バナナ	ピラフ、コーンスープ(だいこん)、鶏肉のトマトソース煮、粉☆き芋とブロッコリー、りんご	ハリハリわかめ御飯、野菜のスープ煮、マーボー豆腐(キッズ)、みかん	御飯、サーモン豆乳シチュー、小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)、バナナ	
午後		ビスケット	フルーツゼリー	米粉のバナパン(大豆粉)	かぼちゃのきな粉かけ	牛乳、フライドポテト(冷凍)	
	29(日)	30(月)	31(火)				
午前							
昼食							
午後							

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	
献立	牛乳、野菜クッキー	醤油せんべい	ブチゼリー	塩せんべい	クッキー	ドーナツ		
朝食	中華丼(はくさい)、わかめスープ(ねぎ)、甘煮豆(いんげん豆)、みかん	御飯、すまし汁(かぶ・あげ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめ)、ベイクドじゃが、りんご	御飯、みそ汁(だいこん・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物(キウイ・もも)	御飯、みそ汁(豆腐・あげ)、白身魚の野菜蒸し、きんぴらごぼう(ごま)、みかん	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鶏むね肉のさつくら焼き、チンゲン菜のどろみ炒め(えのき)、バナナ		豚丼、りんご	
昼食	ビスケット	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)	野菜炒め(ピーマン)	牛乳、りんごゼリー	牛乳、野菜せんべい		
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	
献立	牛乳、ポーロ	ブチゼリー	野菜せんべい	ビスケット	醤油せんべい	ポーロ		
朝食	御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、鶏肉のケチャップあえ、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、たらこの揚げおろし魚、ひじきの煮物(にんじん)、みかん	御飯、わかめスープ(もやし・ごま)、厚揚げと豚肉のみそ煮、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、りんご	御飯、すまし汁(はくさい・えのき)、鮭の塩焼き、添え：ブロッコリー(ごま)、卵の花(人参・鶏ひき肉)、パイン缶	御飯、みそ汁(チンゲン菜・さつまいも)、豚肉と野菜のごま炒め、切干大根のサラダ(ツナ)		てりやき野菜丼、もも缶	
昼食	塩せんべい	野菜もち(にんじん)	フライドポテト(冷凍)	かぼちゃかん	牛乳、きな粉ポテト	牛乳、野菜クッキー		
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	
献立	牛乳、ドーナツ	醤油せんべい	ブチゼリー	野菜クッキー	ドーナツ	塩せんべい		
朝食	ハヤシライス(手作り)、じゃがいものスープ煮、かぶの梅あえ(きゅうり)、みかん	御飯、みそ汁(ごまつな・油あげ)、たら大根、もやしとわかめのナムル(ごま)、バナナ	御飯、みそ汁(はくさい・ねぎ)、揚げ豆腐の和風あんかけ、さつま芋のレモン煮、りんご	御飯、すまし汁(だいこん)、さけのサラダ焼き、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、にんじんとみかんのサラダ	御飯、みそ汁(さといも・あげ)、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、フルーツカクテル(もも)		豆腐丼(カレー風味)、みかん	
昼食	クッキー	米粉ドーナツ(大豆粉・レーズン)	焼きもちおにぎり	豆乳ももゼリー	牛乳、いちごのケーキ	牛乳、クッキー		
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
献立	牛乳、野菜せんべい	ポーロ	ドーナツ	醤油せんべい	ポーロ	ビスケット		
朝食	ひじき丼、すまし汁(ごまつな・あげ)、ベイクド里芋(毒の取り)、みかん	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)、白身魚の煮つけ、れんごんのきんぴら、バナナ	ピラフ、コーンスープ(だいこん)、鶏肉のトマトソース煮、粉らき芋とブロッコリー、りんご	ハリハリわかめ御飯、野菜のスープ煮、マーボー豆腐(キッス)、みかん	御飯、サーモン豆乳シチュー、小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)、バナナ		焼きビーフン(カレー)、りんご	
昼食	ビスケット	フルーツゼリー	米粉のバナナパン(大豆粉)	かぼちゃのきな粉かけ	牛乳、フライドポテト(冷凍)	牛乳、おにぎり		
	29(日)	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、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



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。

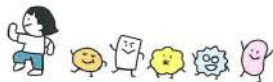
★知っておこう！好まれる味・嫌われる味

<好まれる味>

甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。甘いものを食べ過ぎてしまう原因のひとつでもあります。

<嫌われる味>

酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させるため、動物は本能的にこれらの味を避ける傾向があります。これは、人間以外の動物、例えばサルなどでも観察される共通の反応です。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るためには、学習が必要です。味覚は生まれ持った本能と、成長過程での経験によって形成されます。



★味覚を育てる食事支援

1・接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

<無理強い逆効果>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげるよ
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



2・同じ食品を繰り返し提供する

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。

★五味を意識したバランス献立のコツ

1・旬の食材を使う

旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が最も引き立つ時期です。食経験の少ない子どもにとって、おいしさは重要。新鮮な食材で五味を味わいましょう。



2・だしを活用する

慣れ親しんだ風味は、料理に一貫性を持たせ、それが、味の受容性を高めます。また、だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいさを引き立てます。

3・薄味を心がける

薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことができます。

4・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせましょう。



★おすすめ！五味バランス冬レシピ

寒い冬に、ほっこり温まる料理を楽しみましょう。

- ・鶏と野菜の味噌鍋
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)

