

# 給食だより

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (火)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18 g 脂質 25 g カルシウム 237 mg
2 (水)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 りんご	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 314 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 248 mg
3 (木)	麦ご飯 和風ハンバーグ 若布の酢の物 コンソメスープ キウイフルーツ	米、押麦 木綿豆腐、かに水煮缶、干椎茸、根みつば、卵、しょうゆ、酒、片栗粉 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ たまねぎ、キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩 キウイフルーツ	牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、なたね油 みたらしのたれ、黒ごま	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16 g 脂質 25 g カルシウム 270 mg
4 (金)	麦ご飯 煮魚 小松菜の磯和え 味噌汁 みかん缶	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 蒸しパン さつまいも、砂糖、卵 牛乳、ホットケーキ粉	エネルギー 348 kcal たんぱく質 20 g 脂質 11 g カルシウム 308 mg
5 (土)	スパゲッティマトソース 野菜スープ バナナ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、 しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14 g 脂質 13 g カルシウム 195 mg
7 (月)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 なし	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ なし	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし たまねぎ、キャベツ、ピーマン、濃厚ソース	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g カルシウム 233 mg
8 (火)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ すき昆布煮 味噌汁 オレンジ	米、押麦 さば、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 刻みこんぶ、切干大根、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、絹さや、しょうゆ、酒、本みりん 緑豆もやし、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、薄力粉、ベーキングパウダー バター、グラニュー糖、卵	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18 g 脂質 30 g カルシウム 242 mg
9 (水)	麦ご飯 豚肉のピカタ ブロッコリーのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ロース)、小麦粉、卵、粉チーズ ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 316 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g カルシウム 260 mg
10 (木)	麦ご飯 松風焼き キャベツのソテー 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、ごま、なたね油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらだし、食塩 はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し) バナナ	牛乳 豆腐入り白玉だんご 絹ごし豆腐、白玉粉、砂糖 しょうゆ、片栗粉	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 235 mg
11 (金)	ふりかけご飯 鮭のマヨネーズ焼 小松菜の五目和え 味噌汁 りんご	米、押麦、のりたまふりかけ さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19 g カルシウム 269 mg
12 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 323 kcal たんぱく質 12 g 脂質 9 g カルシウム 216 mg
14 (月)	スポーツの日			
15 (火)	麦ご飯 かじきの味噌焼 ゴマ酢和え 清汁 バナナ	米、押麦 かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 バナナ	牛乳 らくらくラスク サンドイッチパン、バター カルピス	エネルギー 365 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g カルシウム 223 mg
16 (水)	麦ご飯 野菜コロッケ マカロニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 ポテトコロッケ(冷凍)、なたね油、中濃ソース マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ キャベツ、にんじん、にら、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 375 kcal たんぱく質 12 g 脂質 20 g カルシウム 233 mg
17 (木)	麦ご飯 鱈と野菜の蒸し焼 ひじきの煮物 味噌汁 りんご	米、押麦 たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 スパゲッティマトソース スパゲティ、なたね油、にんじん、バター たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんにく、しめじ かつお油漬缶、粉チーズ、ケチャップ、食塩	エネルギー 403 kcal たんぱく質 23 g 脂質 18 g カルシウム 251 mg
18 (金)	小遠足 お弁当の日 バナナ	バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 6 g 脂質 7 g カルシウム 158 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
19(土)	五目うどん オレンジ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8 g カルシウム 174 mg
21(月)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 なし	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ なし	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつまいも、牛乳 砂糖、マシュマロ	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 275 mg
22(火)	麦ご飯 ぶりの照り焼 もやしの和え物 味噌汁 バナナ	米、押麦 ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 317 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 230 mg
23(水)	麦ご飯 ささ身あげぼの揚げ ひじきのサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 鶏ささ身、てんぷら粉、ケチャップ、中濃ソース、なたね油 ひじき/ほしひじき、ほうれんそう、にんじん、ハム、コーン(冷凍)、卵(錦糸卵)、酢、しょうゆ、三温糖 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 326 kcal たんぱく質 22 g 脂質 13 g カルシウム 228 mg
24(木)	ゆかりご飯 スペイン風オムレツ ほうれん草の磯和え 味噌汁 みかん缶	米、押麦、しそふりかけ たまねぎ、ハム、ピーマン、じゃがいも、卵、こしょう 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 キャラットケーキ <small>卵、グラニュー糖、にんじん、小麦粉・薄力粉 バター、ベーキングパウダー</small>	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17 g 脂質 23 g カルシウム 258 mg
25(金)	麦ご飯 エビフライ 小松菜のナムル 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 えびフライ(冷凍)、なたね油、中濃ソース こまつな、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン いちごジャム	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 313 mg
26(土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 200 mg
28(月)	麦ご飯 鮭の味噌焼 切干大根煮 清汁 りんご	米、押麦 さけ、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 切干大根、つきこん、にんじん、油揚げ、干椎茸、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 チーズケーキ <small>クリームチーズ、卵、生クリーム、バター 小麦粉、グラニュー糖、レモン果汁</small>	エネルギー 405 kcal たんぱく質 20 g 脂質 27 g カルシウム 215 mg
29(火)	麦ご飯 ハンバーグ 白菜のおかか和え 味噌汁 なし	米、押麦 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃ソース はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ なし	牛乳 ショートケーキ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 21 g 脂質 22 g カルシウム 228 mg
30(水)	鶏肉の甘辛煮 ゴマ酢和え 味噌汁 バナナ	鶏むね肉、しょうが、酒、卵、小麦粉、片栗粉、三温糖、本みりん、しょうゆ キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 319 kcal たんぱく質 18 g 脂質 11 g カルシウム 236 mg
31(木)	麦ご飯 カレーライス 小松菜と竹輪のお浸し グレープフルーツ 麦茶	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カレールウ こまつな、にんじん、ちくわ、かつお節、花かつお、しょうゆ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13 g 脂質 22 g カルシウム 221 mg

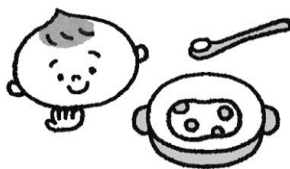
※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。  
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

## 「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌が感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われます。最初に、母乳に含まれている「甘味」と「うま味」に、次の離乳食で「塩味」に出合います。そして、幼児食に進む中で、「酸味」と「苦味」も味わえるようになります。

### 本能的に好む味 甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。



### 発達と共に体が欲する味 塩味

塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。

### 体が危険を感じる味 酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味のあるホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。





## 離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1 火	おかゆ、鮭の照り焼き、小松菜の煮浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
2 水	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、ほうれんそうのおひたし、味噌汁、りんご	米、／にんじん、たまねぎ、豚肉、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
3 木	おかゆ、和風ハンバーグ、茶巾風、野菜スープ、キウイフルーツ	米、／木綿豆腐、鶏肉、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、にんじん、食塩、／キウイフルーツ、
4 金	おかゆ、煮魚、小松菜の和え物、味噌汁、みかん缶	米、／あかうお、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
5 土	スープパスタ、野菜スープ風、バナナ	スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／にんじん、キャベツ、食塩、／バナナ、
7 月	おかゆ、二色納豆、豚汁風、なし	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、／なし、
8 火	麦ご飯、鱈の味噌焼き、キャベツの煮物、味噌汁、オレンジ	米、／たら、減塩みそ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
9 水	おかゆ、豚肉の野菜の煮物、ブロッコリーのおひたし、味噌汁、キウイフルーツ	米、／豚肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／
10 木	おかゆ、松風焼き風、キャベツの煮物、味噌汁、バナナ	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、減塩みそ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、／はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、／バナナ、
11 金	おかゆ、鮭の焼き魚、小松菜の和え物、味噌汁、りんご	米、／さけ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
12 土	豚丼風、味噌汁、オレンジ	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
15 火	おかゆ、鱈の味噌煮、キャベツの和え物、清汁風、バナナ	米、／たら、減塩みそ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁、食塩、／バナナ、
16 水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、ブロッコリーのお浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
17 木	おかゆ、鮭の野菜あんかけ、キャベツの煮物、味噌汁、りんご	米、／さけ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
18 金	おかゆ、鶏肉の五目煮、ほうれんそうのおひたし、味噌汁、バナナ	米、／鶏肉、にんじん、だいこん、酒、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
19 土	煮込みうどん、オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／オレンジ、
21 月	麦ご飯、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、味噌汁、なし	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／なし、
22 火	おかゆ、白身魚と大根の煮物、茶巾風、味噌汁、バナナ	米、／たら、だいこん、にんじん、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
23 水	おかゆ、ささ身煮、さつまいもの煮、味噌汁、グレープフルーツ	米、／鶏ささ身、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
24 木	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、ほうれん草の和え物、味噌汁、みかん缶	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
25 金	おかゆ、魚の味噌焼き、小松菜の炒め物風、味噌汁、キウイフルーツ	米、／赤魚、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
26 土	おかゆ、肉じゃが風、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
28 月	おかゆ、鮭の味噌焼、大根煮、清汁風、りんご	米、／さけ、減塩みそ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそう、食塩、／りんご、
29 火	おかゆ、ハンバーグ風、白菜の和え物、味噌汁、なし	米、／豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／なし、
30 水	おかゆ、鶏肉の照り焼き、キャベツ煮、味噌汁(大根)、バナナ	米、／鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
31 木	麦ご飯、豚肉とじゃがいもの煮物、小松菜のお浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、ほうれんそう、キャベツ、減塩みそ、／グレープフルーツ

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。