

日 に ち	曜 日	昼食				午後のおやつ(軽食)				五感をフル活用!「五味」を意識して楽しく食べよう!	
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	カロリー kcal		
1 15	月	七分つきごはん	みそ汁 (切り干し大根・えのき)	肉じゃが	かぶと柿のサラダ	くだもの <魚のムニエルグリーンソース>	トマトチーズリゾット 牛乳	トマトチーズリゾット 牛乳	594kcal 398kcal	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。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と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。	
2 16	火	納豆ご飯	みそ汁 (豆腐・にら)	鶏ののり焼き <鶏ののり風味ハンバーグ>	小松菜と油揚げのお浸し	くだもの	1才 中華雑炊<煮魚> 2才 ☆スイートポテト・スープ	トマトチーズリゾット 牛乳	☆アニマルスイートポテト わかめスープ 牛乳	582kcal 410kcal	★なぜ、酸味や苦味が苦手なの?
3	水	ひじきふりかけ ごはん	みそ汁 (さつまいも・ねぎ)	1・2才 さんまの天ぷら 3~5才ししゃも天ぷら	切り干し大根とツナの サラダ	くだもの	きな粉トースト <野菜入りハンバーグ> じゃが芋チャウダー	トマトチーズリゾット 牛乳	ライスクッキー じゃが芋チャウダー	672kcal 513kcal	「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。
4 18	木	七分つきごはん	すまし汁 (かぶ・あおさ)	4日☆和風ハンバーグ 18日切り干し大根入り 肉団子	プロッコリーとカリフラワー のマーマレード和え	くだもの	さつまいの味噌チーズ焼き <鮭と野菜の煮物> きのこスープ	トマトチーズリゾット 牛乳	さつまいの味噌チーズ焼き きのこスープ	588kcal 461kcal	★味覚の発達と「生きる力」
5 19	金	麦ごはん	みそ汁 (油揚げ・大根)	魚のカレー焼き	ぎすけ煮 ほうれん草の中華和え	くだもの	☆おからケーキ <肉団子のトマト煮> 白菜とベーコンのスープ	トマトチーズリゾット 牛乳	☆おからケーキ 白菜とベーコンのスープ	736kcal 548kcal	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。多様な味覚を身に付けることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。
6 20	土	マーポー丼	スープ		ナムル	くだもの	蒸しパンくしらすじゃが> スープ	トマトチーズリゾット 牛乳	蒸しパン スープ	618kcal 465kcal	～ 楽しく挑戦! 苦手な味を克服するヒント～
8 22	月	南瓜カレー ライス	カリフラワーと きのこのスープ		かぶとブロッコリーの 人参ドレッシング	くだもの	8日 ☆カップケーキ・スープ <鮭ハンバーグ> 22日 焼き芋・スープ	トマトチーズリゾット 牛乳	8日 ☆カップケーキ・スープ 22日 焼き芋・スープ・ゆず茶	696kcal 507kcal	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います。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。
9 23	火	七分つきごはん	すまし汁 (豆腐・わかめ)	▲魚の変わり西京焼き	小松菜・人参・コーンの ごまあえ	くだもの	ちゃんぽんうどん <かぼちゃのそぼろあんかけ>	トマトチーズリゾット 牛乳	ちゃんぽんうどん 牛乳	603kcal 448kcal	一口だけチャレンジ! 目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけいいよ」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。
10 24	水	☆バター ロール	コーンスープ	タンドリーチキン <鶏団子トマト煮>	▲ひじきと白菜の コールスローサラダ	くだもの	焼きおにぎりく豆のあんかけ> 石狩汁	トマトチーズリゾット 牛乳	焼きおにぎり 石狩汁	554kcal 417kcal	・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。
11 25	木	11日 おにぎり 25日七分つきごはん	みそ汁 (白菜・なめこ)	魚の揚げ煮	▲春菊・人参・ツナの ゴママヨネーズ和え	くだもの	1才 パンケーキ・スープ <肉団子棒> 2才 クッキー ★かき卵スープ	トマトチーズリゾット 牛乳	11日スノーボールクッキー 25日 クリスマスクッキー ★かき卵スープ	651kcal 485kcal	・給食メニューからヒントを得よう! 家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね!」と声をかけてあげるのは、とても効果的です。
12 26	金	生姜ごはん	みそ汁 (かぼちゃ・ねぎ)	豚肉の香味焼き <香味ハンバーグ>	切り干し大根と小松菜 のナムル	くだもの	さつまいもパン・スープ <魚と青菜煮>	トマトチーズリゾット 牛乳	さつまいもパン トマトスープ	629kcal 474kcal	・料理のお手伝いをする 苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、こねたりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ちが芽生えます。子供全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。
13 27	土	豚汁うどん		さつまいも煮	プロッコリーの ごまあえ	くだもの	おにぎりく鮭の煮物> すまし汁	トマトチーズリゾット 牛乳	おにぎり すまし汁	499kcal 373kcal	・見せる・伝える 「美味しいね!」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の教育です。大人がおいしそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。
17 ☆	水	スパゲティ ミートソース	3びきのくまの キャベツスープ	カラフルサラダ		くだもの	☆誕生会ケーキ <白身魚のハンバーグ> スープ	トマトチーズリゾット 牛乳	☆誕生会ケーキ 牛乳	636kcal 469kcal	～ 甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意! ～

&lt;今月の主な食事予定&gt; ..\*.\*.. 大豆・白米・牛乳・牛乳

11日(木) お弁当箱給食 … &lt;ぬぎ・しいのみ&gt;は空のお弁当箱を持ってきてください。

17日(水) 誕生日会・こりすキッチン … クリスマスケーキを作つて、お祝いします。

22日(月) 冬至 … ゆず茶をいただきます。

24日(水) ブーク(かしのみ) … かしのみはお弁当の用意をお願いします。

◆ 食事・おやつの時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。

◆ 日中お茶を用意し水分補給しています。

◆ 延長保育の時間におやつの用意があります。

◆ 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。

※ < >は1才児移行食です  
七分つきごはん・生姜ごはん  
麦ごはんの時は、白米を食べています。保育園での昼食と午後のおやつの  
上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の  
摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

## &lt;アレルギー表示&gt;

アレルギー食品が含まれるものに  
記号表示をします。  
アレルギーのあるお子さんには個々  
に合わせて代替食を用意します。

- ★ 鶏卵そのもの
- ☆ 鶏卵 つなぎ
- ▲ マヨネーズ

## 今月のくだもの

りんご・柿・みかん・いちご  
から選んで食べています。

～旬の食材～

さわら・たら・ぶり・カレイ・ししゃも・きんめだい  
大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花

## 一日の栄養目標量の目安

3~5歳児 (1~2才児)	一日の 必要量 (kcal)	保育園での 摂取量 (kcal)	家庭での 摂取量 (kcal)
エネルギー(kcal)	1350 kcal (1040kcal)	592kcal (507kcal)	758 kcal (533kcal)
たんぱく質(g)	53g (42g)	23g (20g)	30g (22g)
脂質(g)	37g (29g)	18g (14g)	19g (15g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも  
朝食、夕食をしっかり食べてください。