

# 幼稚園給食献立表

平成28年11月

須磨浦幼稚園

日 曜日	献立名	材 料 名		
		(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1 火	めん 牛乳 鶏肉とわかめのうどん 肉コロッケ 白菜のおかかサラダ	うどん 肉コロッケ(牛肉) キャノーラ油	わかめ 玉葱 青葱 白菜 キュウリ 人参	鶏肉 花かつお 牛乳
4 木	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ キャベツと小松菜の昆布和え 南瓜とうすまき麩のみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油 麩	キャベツ 小松菜 人参 コーン 昆布 南瓜 青葱	鶏肉 味噌 牛乳
8 火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 和風ポテトサラダ キャベツと小松菜のみそ汁	米 砂糖 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 キュウリ 小松菜 人参 青葱 キャベツ	鶏肉 味噌 牛乳
10 木	パン 牛乳 きのこたっぷりカチャトラー 春雨サラダ ももゼリー	バターロール キャノーラ油 砂糖 春雨 ももゼリー	おろし生にんにく しめじ しいたけ 玉葱 ホールトマト キュウリ 人参 コーン	鶏肉 牛乳
11 金	ごはん 牛乳 豚肉のごま生姜焼き サツマ芋のサラダ かぶとかぶの葉のすまし汁	米 キャノーラ油 砂糖 ごま サツマ芋 マヨネーズ	玉葱 おろし生しょうが 青葱 グリーンピース コーン 人参 えのき茸 かぶ かぶの葉	豚肉 牛乳
14 月	ごはん 牛乳 白身魚の磯辺揚げ 白菜と蓮根のサラダ 南瓜と麩のみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 マヨネーズ 麩	青のり 白菜 蓮根 キュウリ コーン 南瓜 青葱	ホキ骨なし 味噌 牛乳
15 火	ごはん 牛乳 ビーフカレー キャベツとセロリのツナサラダ バナナ	米 じゃが芋 キャノーラ油 カレールウ	玉葱 人参 キャベツ セロリ キュウリ ハナナ	牛肉 シーチキン 牛乳
17 木	めん 牛乳 鮭入りクリームスパゲティ 大根サラダ オレンジ	スパゲティ キャノーラ油	法蓮草 玉葱 人参 大根 キュウリ コーン オレンジ	鮭骨なし 牛乳
18 金	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜ともやし和え物 豆腐としめじのみそ汁	マヨネーズ キャノーラ油 砂糖 米	パセリ 小松菜 もやし 人参 しめじ	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳
21 月	ごはん 牛乳 南瓜ひき肉フライ 法蓮草とごぼうのサラダ 大根と麩のみそ汁	米 キャノーラ油 マヨネーズ 麩	南瓜ひき肉フライ(豚肉) 法蓮草 ごぼう コーン 人参 大根 青葱	味噌 牛乳
22 火	ごはん 牛乳 鯖の煮付け チンゲン菜ともやしのおかか和え サツマ芋とうす揚げのみそ汁	米 砂糖 サツマ芋	おろし生しょうが チンゲン菜 もやし 人参 青葱	鯖骨なし 花かつお うす揚げ 味噌 牛乳
24 木	パン 牛乳 鶏肉と野菜のデミグラスソース バナナ	食パン 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ じゃが芋	人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ バナナ	鶏肉 牛乳
25 金	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の炒め物 揚げ餃子 和梨ゼリー	米 里芋 キャノーラ油 砂糖 和梨ゼリー	蓮根 人参 いんげん 黄ピーマン	豚肉 餃子(鶏肉・豚肉) 牛乳
29 火	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツと小松菜の昆布和え わかめと麩のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖 ごま 麩	キャベツ 小松菜 しいたけ 昆布 わかめ 人参 青葱	豚肉 味噌 牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 「味わう」ってどんなこと？

舌にある味らいの味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。生後初めて接するのが、母乳(乳糖)の甘味です。味覚の中でも甘味と旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。

それに対して、他の味は学習して覚えるため、味覚学習を必要とします。学習の条件によって、「味つけの好み」や「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、生涯の健康を左右します。

味わい学習するには・・・

離乳食や特に幼児期、児童期が最適な時期であることはいまでもありません。まずは、つぎのことから始めましょう。

☆濃い味のは控える

☆素材の持ち味を生かした薄味の食事にする



平成28年  
11月

≪ 給食<sup>きゅうしょく</sup>こんだて表<sup>ひょう</sup> ≫



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	とりにくとわかめのうどん にくころっけ はくさいのおかかさらだ ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	<ぶんかのひ>	とりにくのからあげ きゃべつとこまつなのこぶあえ かぼちゃとうすまきふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
<えんがいほいく>	とりにくのてりやき わふうぼてとさらだ きゃべつとこまつなのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	きのこたっぶりかちやとーら はるさめさらだ ももぜりー ぱん ぎゅうにゅう	ぶたにくのごましょうがやき さつまいものさらだ かぶとかぶのはのすましじる ごはん ぎゅうにゅう
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
しろみざかなのいそべあげ はくさいとれんこんのさらだ かぼちゃとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	びーふかれー きゃべつとせろりのつなさらだ ばなな ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	さけいりくりーむすばげてい だいこんさらだ おれんじ ぎゅうにゅう	とりにくのまよねーすやき こまつなともやしをあえもの とうふとしめじのみそしる ごはん ぎゅうにゅう
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
かぼちゃひきにくふらい ほうれんそうとごぼうのさらだ だいこんとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	さわらのにつけ ちんげんさいともやしのおかかあえ さつまいもとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<きんろうかんしゃのひ>	とりにくとやさいのみぐらすそーす ばなな ぱん ぎゅうにゅう	ぶたにくとこんさいのいためもの あげぎょうざ わなしぜりー ごはん ぎゅうにゅう
28(月)	29(火)	30(水)		
<ふりかえきゅうじつ>	とんかつ きゃべつとこまつなのこぶあえ わかめとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>		