

献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品					
2月	ごはん・メカジキと野菜のクリーム煮 たまごサラダ・じゃがいもスープ グレープフルーツ	精白米・マヨネーズ・じゃがいも マカロニ・三温糖	メカジキ・豆乳・卵 きなこ・小魚・牛乳	10 麦茶・小魚せん 3 マカロニあべかわ 小魚・牛乳	473	20.3	12.8	1.5
3月	ごはん・照り焼きチキン トマトとまめのサラダ すまし汁・バナナ	さつまいも・精白米・三温糖 マヨネーズ・ごま・上白糖 米粉マカロニ	鶏胸肉・チーズ・大豆 木綿豆腐・かつおだし えび・のり・昆布	10 カルピス・さつまいも 3 手まり寿司・昆布・麦茶 ゆめまつりメニュー	456	19.2	7.4	1.0
4月	ごはん・ささみフライ 野菜サラダ・キャベツスープ りんごゼリー	精白米・三温糖・小麦粉 バター・上白糖	ささみフライ・高野豆腐・牛乳	10 麦茶・かぼちゃせん 3 スコーン・牛乳	516	18.8	15.8	1.5
5月	しらす煮飯 がんもどきの煮物・お浸し 玉ねぎのみそ汁・チーズ	精白米・もち麦・上白糖 せんべい・いちちっぷ	しらす・がんもどき・かつお節 にぼしだし・わかめ・チーズ・牛乳	10 麦茶・バナナ 3 せんべい・牛乳	488	13.6	13.6	2.0
6月	ハヤシライス スパサ・オレンジ	精白米・じゃがいも スパゲティ・マヨネーズ・ごま	豚もも肉・白いんげん豆ペースト 豆乳・ソーセージ・牛乳	10 麦茶・おこめりんぐ 3 バナナ・ソーセージ・牛乳	467	17.0	13.1	1.5
7月	おにぎり(ツナ&青葉) ころもポテト・野菜の付け合わせ 豆腐スープ	精白米・じゃがいも 調合油・三温糖 コーンクッキー	ツナ・のり・青のり 木綿豆腐・牛乳	10 オレンジジュース・塩せん 3 コーンクッキー・牛乳				
9月	ごはん・あんかけ豆腐 ごま和え・大根のみそ汁 デコボン	精白米・ごま油・上白糖 片栗粉・ごま・食パン・ジャム	鶏ひき肉・高野豆腐・木綿豆腐 油揚げ・にぼしだし すめ・牛乳	10 麦茶・かぼちゃせん 3 ジャムパン・すめ・牛乳	466	17.9	13.7	1.2
10月	ごはん・鶏肉と野菜の甘辛煮 スティックきゅうり・かきたま汁 ソーセージ	精白米・さつまいも 三温糖・片栗粉	鶏胸肉・卵・かつおだし ソーセージ・油揚げ・のり 昆布・牛乳	10 麦茶・バナナ 3 おにぎり・昆布・牛乳	499	19.4	8.6	1.7
11月	ごはん・厚揚げの中華炒め ポテトサラダ・春雨スープ	精白米・三温糖・片栗粉 じゃがいも・マヨネーズ・春雨 ビスケット	厚揚げ・ハム・小魚・牛乳	10 麦茶・塩せん 3 ビスケット・小魚・牛乳	514	15.7	15.2	1.5
12月	ごはん・さわらのごま焼き ひじきの五白煮・もやしのみそ汁 グレープフルーツ	精白米・ごま・三温糖・調合油 上白糖・じゃがいも・片栗粉	さわら・ひじき・大豆 ちくわ・かつおだし・チーズ・牛乳	10 麦茶・おこめりんぐ 3 チーズいもち・牛乳	436	18.2	11.6	1.4
13月	おこめパン・クリームシチュー チキンサラダ・りんご・チーズ	おこめパン・じゃがいも さつまいも・上白糖・ごま油 ごま・クラッカー	鶏胸肉・牛乳・チーズ	10 麦茶・小魚せん 3 クラッカー・麦茶	519	17.4	19.1	1.6
14月	やしそば・ほうれん草スープ バナナ・チーズ	さつまいも・中華種 調合油・せんべい	豚もも肉・チーズ	10 野菜ジュース・キャベツ しいたけ・バナナ 3 せんべい・牛乳				
16月	しらすごはん・コーンコロッケ カリフラワーサラダ 野菜スープ	精白米・コロッケ・三温糖 ごま・今川焼	しらす・チーズ 高野豆腐・牛乳	10 麦茶・塩せん 3 今川焼・牛乳	499	16.1	13.2	1.5
17月	きのこごはん・かぼちゃサラダ 青菜のみそ汁・ソーセージ	精白米・三温糖・マヨネーズ 小麦粉・バター・上白糖	豚ひき肉・大豆・油揚げ・かつおだし ソーセージ・白いんげん豆ペースト 豆乳・すめ・牛乳	10 麦茶・バナナ 3 レーズパン・すめ・牛乳	511	19.3	18.3	1.2
18月	麦飯・しゅうまい(肉・えび) コーンサラダ・たまごスープ バナナ	精白米・もち麦・上白糖 ごま・米粉マカロニ・片栗粉 いちちっぷ	しゅうまい・大豆・卵 木綿豆腐・わかめ ヨーグルト・牛乳	10 野菜ジュース・かぼちゃせん 3 パフェ・いちちっぷ・牛乳	543	15.9	16.1	1.6
19月	ごはん・タラのトマトソース もやし和え・白菜のみそ汁 オレンジ	さつまいも・精白米・上白糖・片栗粉 三温糖・ごま油・ごま・調合油	タラ・かつおだし 高野豆腐・かつお節 チーズ・牛乳	10 麦茶・さつまいも 3 焼きおにぎり・チーズ・牛乳	469	18.5	7.8	1.2
20月	春分の日							
21月	すいとん・フルーツヨーグルト	小麦粉・じゃがいも・ごま 精白米・上白糖・調合油	豚もも肉・ヨーグルト 青のり・牛乳	10 りんごジュース・小魚せん 3 おやき・牛乳				
23月	ごはん・豆腐ハンバーグ コロコロサラダ コーンスープ・みかんゼリー	精白米・上白糖・さつまいも じゃがいも・マヨネーズ・ごま 三温糖・片栗粉・食パン・バター	木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・牛乳	10 麦茶・塩せん 3 ココアトースト・牛乳	532	18.1	15.5	1.6
24月	麦飯・肉じゃが 春雨サラダ 油揚げのみそ汁・チーズ	精白米・もち麦・じゃがいも 調合油・春雨・三温糖・ごま油 マカロニ・上白糖	豚もも肉・油揚げ・かつおだし チーズ・ベーコン・牛乳	10 麦茶・おこめりんぐ 3 マカロニポリタン・牛乳	515	18.7	15.8	1.8
25月	キーマカレーライス チーズサラダ・バナナ ソーセージ	精白米・三温糖 ごま油・ドーナツ	豚ひき肉・ひよこ豆 高野豆腐・ソーセージ・チーズ	10 麦茶・かぼちゃせん 3 焼きドーナツ・りんごジュース	506	15.1	14.7	1.6
26月	しらすごはん・グラタン フロッコリーサラダ イタリアンスープ	さつまいも・精白米・じゃがいも 上白糖・ごま・パン粉・片栗粉 小麦粉・バター・ジャム	しらす・鶏ひき肉・豆乳 チーズ・卵・パルメザン 白いんげん豆ペースト・牛乳	10 麦茶・さつまいも 3 いちご蒸しパン・牛乳	471	18.3	13.5	1.6
27月	ごはん・厚揚げのたまごとし ビーンズサラダ・けんちん汁 チーズ	精白米・上白糖・さつまいも マヨネーズ・ごま・里芋 せんべい	厚揚げ・卵・大豆・ささみ チーズ・昆布・牛乳	10 麦茶・バナナ 3 せんべい・昆布・牛乳	461	17.9	18.1	1.5
28月	ほうれん草スパゲティ さつまいもサラダ・わかめスープ	スパゲティ・上白糖 さつまいも・三温糖・ビスケット	ウインナー・わかめ 絹ごし豆腐・牛乳	10 オレンジジュース・小魚せん 3 ビスケット・牛乳				
30月	ごはん・モーペー豆腐・中華和え きのこたまごスープ チーズ・ぶどうゼリー	精白米・ごま油・三温糖 片栗粉・上白糖・えびせん	木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・卵・チーズ・牛乳	10 麦茶・バナナ 3 えびせん・牛乳	474	18.4	13.7	1.2
31月	ごはん・焼き魚(鮭) りんごサラダ じゃがいものみそ汁・オレンジ	精白米・マヨネーズ・上白糖 ごま・じゃがいも・小麦粉・バター	鮭・わかめ・かつおだし きなこ・あずき・牛乳	10 麦茶・小魚せん 3 きなこケーキ・牛乳	535	19.3	15.5	1.1
平均					493	18.0	14.0	1.5
保育園の目標値					478	17.9	13.3	1.7 未満

五感で味わう食事

ひとは味覚・聴覚・触覚・嗅覚・視覚の5つの感覚を持っている。これらの感覚を使って食事することで、おいしさや楽しみを知ることができ、食行動のモチベーションアップにもつながります。

視覚

おいしさを感じている時の割合87%
食材のいろどり・盛り付け・食器の種類などを工夫するだけでおいしさと感じる変化が大きくなります!

聴覚

おいしさを感じている時の割合7%
ジュージュー・シャキシャキなど、無意識に聞いている音でおいしさを感じています。給食の時間にどんな音がするかな?と声掛けを行うようになっています!



味覚

おいしさを感じている時の割合1%
味覚で楽しませる前提があることでほかの感覚でおいしさを感じる手助けをしています。

触覚

おいしさを感じている時の割合3%
食材の硬さ・柔らかさ・のど越し・舌触りなど、また食具でつかんだ時にも間接的に感じる事ができます。

嗅覚

おいしさを感じている時の割合2%
料理を口に入れるとかおりが口から鼻へ、口から吐き出したにおいが鼻へ伝わって、味とかおりの相乗効果がうまられています。

