



日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	木	りんごジュース	切干大根の混ぜご飯 ブロッコリーサラダ なすのミートグラタン スープ	ビスケット ジョア	油 米 砂糖	挽肉 牛乳 チーズ 乳酸菌	切干大根 人参 椎茸 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー きゅうり しめじ 小松菜 えのき	445 528	11.4 13.9	9.9 12.3
2	金	牛乳	親子丼 れんこんサラダ Qちゃん漬け 味噌汁	ぎょうざ 番茶	油 米 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 ナルト ハム 油揚げ	人参 玉葱 蓮根 きゅうり キャベツ 舞茸	411 521	14.3 19.2	15.6 20.7
3	土	乳酸菌飲料	ハンバーガー スープ		油 パン	乳酸菌 ハンバーグ	レタス 人参	238 282	11.1 13.0	7.3 8.9
4	日									
5	月	プチゼリー	コーンピラフ 鶏肉の竜田揚げ 五目ナムル スープ	クッキー 牛乳	油 米 片栗粉 砂糖 小麦粉 パター	ベーコン 鶏肉 ナルト 卵 牛乳	人参 コーン パセリ きゅうり もやし しめじ 水菜 えのき	487 604	16.6 20.6	18.8 23.5
6	火	乳酸菌飲料	五目豆腐煮 マセドアンサラダ かぶのレモン漬け 味噌汁	アイスクリーム せんべい	油 米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 麩	乳酸菌 豚肉 豆腐 ハム	人参 白菜 椎茸 長葱 きゅうり レーズン かぶ レモン ほうれん草	480 575	15.1 17.8	14.2 17.5
7	水	牛乳	焼肉丼 大根サラダ りんご 春雨スープ	焼き味噌おにぎり 番茶	油 米 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 かにかま	人参 ニラ 大根 きゅうり りんご チンゲン菜 椎茸	561 689	14.7 18.4	21.1 28.3
8	木	牛乳	アジフライ キャベツのサラダ 昆布の佃煮 さつま汁	桃ソフール ブリッツ	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 アジ 卵 豚肉 ソフール	キャベツ 人参 きゅうり 昆布 大根 長葱 蒟蒻	558 662	22.8 25.7	17.1 20.2
9	金	りんごジュース	チキンカレー 和風サラダ 福神漬け ゼリー 番茶	フレンチトースト 日向夏ジュース	油 米 じゃが芋 食パン 砂糖	鶏肉 牛乳 卵	玉葱 人参 レタス きゅうり 海藻	499 589	13.1 15.5	9.1 11.1
10	土	乳酸菌飲料	冷やしうどん くだもの		うどん	乳酸菌 かまぼこ	きゅうり トマト	217 255	8.9 10.2	2.0 2.4
11	日									
12	月	牛乳	酢豚 スパゲティサラダ ちくこん煮 味噌汁	バナナ メーブルかりんとう	油 米 片栗粉 砂糖 スパゲティ	牛乳 豚肉 竹輪 ハム	人参 ビーツ 椎茸 じゃが芋 いんげん 蒟蒻 キャベツ しめじ ニラ パナ	492 595	16.4 20.1	13.3 16.2
13	火	乳酸菌飲料	白身魚のカレーソース 浅漬け わかめの酢の物 スープ	ハッピーターン 番茶	油 米 砂糖 片栗粉	乳酸菌 たら	人参 パセリ ヤクコン パプリカ きゅうり ほうれん草 しょうゆ しめじ	434 573	15.7 18.5	4.8 4.1
14	水	牛乳	中華風オムレツ トマトサラダ ふりかけ なめこ汁	フランクフルト オレンジジュース	油 米 砂糖 ビーフン	牛乳 卵 挽肉 豆腐 フランクフルト	玉葱 人参 レタス きゅうり トマト 長葱 なめこ	503 619	18.7 23.2	19.4 24.1
15	木	ヤクルト	ソースカツ煮 たくあん キャベツの胡麻和え のっぺい汁	フルーツゼリー	油 米 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	乳酸菌 ササミ 卵 油揚げ	キャベツ 人参 大根 椎茸 蒟蒻 みかん パイン 桃	468 531	12.9 15.4	2.7 3.4
16	金	牛乳	三色ごはん 肉じゃが ツナサラダ 味噌汁	切干大根のちぢみ りんごジュース	油 米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	牛乳 卵 豚肉 ツナ チーズ	人参 ほうれん草 玉葱 きゅうり 白滝 もやし なす えのき ニラ 切干大根	515 621	15.1 18.7	16.2 20.1
17	土	乳酸菌飲料	焼きそば スープ		油 中華麺	乳酸菌 豚肉	キャベツ 人参 もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
18	日									
19	月		敬老の日							
20	火	牛乳	回鍋肉 春雨サラダ いんげんソテー スープ	カレーパン ミルージュ	油 米 砂糖 春雨 片栗粉 食パン	牛乳 豚肉 ハム 挽肉 乳酸菌	人参 キャベツ ビーツ きゅうり いんげん 大根 しめじ 小葱 玉葱	500 616	18.1 22.4	11.3 14.1
21	水	乳酸菌飲料	炒り豆腐 マカロニサラダ ウインナー 味噌汁	パピコ せんべい	油 米 砂糖 マカロニ 麩	乳酸菌 魚肉ソーセージ 挽肉 豆腐 ウインナー	ごぼう 人参 椎茸 長葱 きゅうり りんご 小松菜	568 666	19.4 22.9	18.6 22.4
22	木	りんごジュース	鮭ごはん ぎょうざ コーンサラダ スープ	芋ようかん 牛乳	油 米 砂糖 ごま さつま芋	乳酸菌 鮭	きゅうり コーン レタス アスパラ 人参 もやし きくらげ 寒天	407 493	10.8 13.3	9.7 12.0
23	金		秋分の日							
24	土	乳酸菌飲料	冷やし中華 ゼリー		油 中華麺	乳酸菌 ハム 卵	きゅうり トマト	246 292	11.2 13.0	3.2 3.9
25	日									
26	月	牛乳	若芽ごはん 黒ごまチキン かぼちゃサラダ スープ	ピザ ぶどうジュース	油 米 砂糖 ごま 小麦粉	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉 チーズ	若芽 かぼちゃ きゅうり もやし 人参 きくらげ 玉葱	472 580	18.8 23.1	16.7 20.7
27	火	乳酸菌飲料	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	フルーツヨーグルト	油 米 砂糖 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ハム 納豆 卵 しらす 豆腐 豚肉	キャベツ 蒟蒻 大根 人参 玉葱 みかん パイン パナ キウイ	465 557	21.5 25.8	8.7 10.7
28	水	牛乳	たらの味噌バター焼き 栄養金平 中華きゅうり スープ	子ども洋食 スポーツドリンク	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 たら さつま揚げ さくらエビ	人参 ごぼう 蓮根 いんげん きゅうり 白菜 舞茸 長葱	448 427	15.9 19.8	7.7 9.7
29	木	りんごジュース	マーボーなす シーザーサラダ 卵豆腐 味噌汁	たべっ子どうぶつ カルピス	油 米 片栗粉 砂糖 クルトン	乳酸菌 挽肉 卵	長葱 なす 人参 きゅうり レタス 椎茸 ほうれん草	416 504	12.6 15.6	11.8 14.7
30	金	ヤクルト	シーフードカレー コールスローサラダ 福神漬け ゼリー 番茶	稲荷寿司 野菜ジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 いか えび 油揚げ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン	551 652	12.4 14.6	16.2 17.9

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。



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、甘み・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言われています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。学習の条件によっては、「味付けの好み」や「好き嫌い（嗜好）」が生まれ、生涯の健康を左右してしまいます。

離乳期や、特に幼児期・児童期が最適な時期であることはいうまでもありません。まずは、

★濃い味のものを控える

★素材の持ち味を生かしたうす味の食事から始めましょう！



かむことと味わうこと

かむことは、消化酵素を含む唾液の分泌を促します。味は、水分に溶ける物質によって感じるものなので、唾液の分泌は食品の味を、よりよく感じさせてくれます。

しかし、濃い味付けのものは、口の中でよくかまなくても、味を感じることができるので、すぐに飲み込んでしまいます。

そこで、うす味のを、よくかんで味わえば、素材の味をおいしく感じるというわけです。

かむことは、味わい学習上、かかせません！

