

だしのうまみで味覚を育てる ~ 11月24日はだしで味わう和食の日 ~

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。
 例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしをいれ、いりこにとると、うまみ成分の効果が素材そのものおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。
 また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょ。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	ご飯 鶏とじゃがいものかりんと揚げ 春雨スープ 果物	牛乳 蒸しパン	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 ごま 春雨 黒砂糖 レーズン	鶏肉 いりこ 牛乳	人参 さやいんげん きくらげ 白菜 りんご パナナ	お茶 果物	652	20.6	13.3
4	水	ご飯 豚肉と大根の煮物 ツナとわかめの酢の物 みそ汁	お茶 みたらし団子	米 麦 こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも 白玉粉 でんぷん せんべい	豚肉 生揚げ わかめ ツナ いりこ	大根 人参 ごぼう きゅうり さやいんげん 玉葱 ねぎ	お茶 せんべい	517	19.6	6.3
5	木	ご飯 ビーフシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 ほうれん草入り カステラ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 ビスケット	牛肉 スキムミルク ハム 牛乳 卵	玉葱 人参 にんにく 大根 ブロッコリー きゅうり みかん ほうれんそう	お茶 ビスケット	734	22.3	18.5
6	金	★いも汁会★ ご飯 いも汁 サラダ	牛乳 ジャムサンド	米 麦 コーン さつまいも 砂糖 食パン いちごジャム ポーロ	いりこ 牛乳	茄子 玉葱 人参 白菜 ネギ キャベツ	お茶 ポーロ	564	25.7	16.3
7	土	スパゲティミートソース 卵スープ 果物	牛乳 ラスク	スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん パン 砂糖 バ ター ビスケット	牛肉 豚肉 チーズ 卵 かつお節 こんぶ 牛乳	人参 玉葱 ビーマン レタス パナナ	お茶 ビスケット	548	21.0	16.3
9	月	ご飯 チキンカレー りんごサラダ 果物	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ほんみつ コーン 砂糖 クラッカー	鶏肉 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ みかん	お茶 クラッカー	713	19.8	23.6
10	火	ご飯 厚揚げの中華煮 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 豆乳餅	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油 春雨 でんぷん かりんとう	生揚げ 豚肉 ハム 卵 油揚げ わかめ いりこ 牛乳 豆乳 きな粉	人参 玉葱 さやいんげん きゅうり 大根	お茶 かりんとう	697	28.6	22.1
11	水	ご飯 魚のゴマソースかけ ひじきいため煮 かきたま汁	牛乳 小松菜とバナナの パウンド	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 油 でんぷん レーズン	たら ひじき 油揚げ 卵 かつお節 牛乳 チーズ	人参 さやいんげん ほうれんそう こまつな パナナ	お茶 チーズ	584	24.6	18.4
12	木	コーンご飯 コールスロー 豆腐のスキムグラタン 果物	牛乳 ラスク	米 コーン バター 小麦粉 パン粉 パン 砂糖 油 ビスケット	豆腐 スキムミルク チーズ ヨーグルト 牛乳	玉葱 しめじ 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご	お茶 ビスケット	545	16.5	21.0
13	金	ご飯 煮魚 おかか和え 豆乳汁	牛乳 やきいも	米 麦 砂糖 さつまいも せんべい	さば かつお節 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳	ほうれんそう 人参 もやし 玉葱 椎茸 ねぎ	お茶 せんべい	585	25.0	15.0
14	土	煮込みうどん 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 きな粉トースト	うどん 油 砂糖 パン バ ター ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳 いりこ 油揚げ かつお節 きな粉	玉葱 人参 キャベツ ねぎ こまつな	お茶 ビスケット	515	22.9	15.4
16	月	ご飯 柳川煮 あずか汁 果物	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも でんぷん ポーロ	豚肉 卵 鶏肉 いりこ スキムミルク 牛乳 ベーコン しらす干し	ごぼう 人参 さやいんげん 椎茸 玉葱 チンゲンサイ みかん	お茶 ポーロ	631	24.5	17.5
17	火	ご飯 魚のカレムニエル ほうれん草とコーンのソテー きのこスープ	牛乳 さつま芋の天ぷら	米 麦 小麦粉 油 バター コーン さつまいも ビスケット	さわら ベーコン いりこ 牛乳 卵	ほうれんそう えのきたけ しめじ 生しいたけ 人参 キャベツ	お茶 ビスケット	586	23.4	19.5
18	水	ご飯 おでん 柿の酢の物 果物	牛乳 カレー田作り	米 麦 さといも ごま こんにやく 砂糖 かりんとう	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ 牛乳 いりこ	大根 きゅうり かぶ かき りんご	お茶 かりんとう	542	25.7	14.9
19	木	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 人参のきんぴら みそ汁	フルーツコーン フレーク	米 麦 油 パン粉 ふ コーンフレーク レーズン クラッカー	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 わかめ いりこ 牛乳	玉葱 大根 人参 こまつな パナナ	お茶 クラッカー	544	22.2	12.6
20	金	食パン シチュー カミカミサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃがいも コーン 油 小麦粉 バター 米 ごま油 せんべい	鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆 卵	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ねぎ みかん	お茶 せんべい	582	22.7	20.3
21	土	焼きそば 大根と柿の甘酢和え 果物	牛乳 ラスク	中華めん 油 三温糖 パン バター	豚肉 さつま揚げ 昆布 かつお節 あおのり 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 大根 かき パナナ	お茶 チーズ	591	18.9	13.1
24	火	ご飯 豆腐の五目煮 れんこんのきんぴら みそ汁	お茶 きなこ団子	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま 白玉粉 せんべい	豆腐 豚肉 えび 油揚げ いりこ きな粉	玉葱 たけのこ 椎茸 人参 れんこん ほくさい ねぎ	お茶 せんべい	582	23.9	11.7
25	水	秋の香りごはん 鶏肉から揚げ せん切り野菜 すまし汁 果物	牛乳 フルーツケーキ	米 さつまいも 小麦粉 油 ふ カステラ 砂糖 かりんとう	鶏肉 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	人参 干し椎茸 にんにく さやいんげん キャベツ ねぎ りんご もも缶	お茶 かりんとう	726	22.7	22.5
26	木	ご飯 魚のパン粉焼き みそ汁 果物	牛乳 ふかしいも	米 麦 パン粉 バター 砂糖 さつまいも ポーロ	しいら チーズ 生揚げ わかめ いりこ 牛乳	ほうれんそう 人参 もやし ねぎ みかん	お茶 ポーロ	588	28.2	13.0
27	金	ご飯 チキンピーズ 温野菜サラダ 果物	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 せんべい	鶏肉 大豆 牛乳 卵	玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー りんご	お茶 せんべい	654	21.8	15.8
28	土	チャンポン 磯和え	牛乳 チーズトースト	中華めん 油 ごま パン ビスケット	豚肉 いか 竹輪 のり パン 牛乳 チーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ ほうれんそう	お茶 ビスケット	503	23.1	14.4
30	月	ご飯 厚焼き卵 だんご汁 果物	ヨーグルト和え	米 麦 油 小麦粉 クラッカー	卵 スキムミルク ツナ 豚肉 油揚げ いりこ ヨーグルト	ねぎ 人参 大根 白菜 しめじ ねぎ りんご パナナ もも缶	お茶 クラッカー	522	19.9	12.6