

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 水	あずきご飯、れんこん団子汁、ぶりだいこん、白・赤・緑のごま和え	487.2(429.2) 21.0(17.5) 16.8(13.5) 1.9(1.6)	胚芽米、○米粉、○きび砂糖、○油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、◎黒砂糖	ぶり、○豆乳、○おから、えび、ごま、あずき(乾)、刻みこんぶ、◎うぐいす豆(煮豆)	だいこん、大豆もやし、○バナナ、ほうれんそう、にんじん、れんこん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、食塩、◎食塩	豆の甘煮	紅茶、米粉ドーナツ・おからバナナ	
02 木	きなこ玄米ごはん(たくあん)、豚汁、さけのきのこみそ焼き、キャベツの納豆和え	460.6(443.9) 26.5(22.1) 12.8(10.1) 1.9(1.5)	玄米、さといも、片栗粉、しらたき、なたね油、きび砂糖、ごま油、米粉、胚芽米	さけ、豚肉(ロース)、納豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、きな粉、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	○干しかき、えのきたけ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、だいこん(たくあん)、こまつな、ごぼう、◎ブルーコン(乾)	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ	ドライブルーコン	紅茶、煮干し、干し柿	
03 金	納豆じゃごごはん、もち入り白みそ汁、豆腐肉じゃが、ブロッコリーのごま炒め	560.9(486.8) 27.5(21.9) 15.2(12.3) 2.6(2.3)	胚芽米、○胚芽米、もち、じゃがいも、しらたき、黒砂糖、なたね油	焼き豆腐、○めざし、納豆、豚肉(肩)、○だいた(乾)、ちりめんじゃこ、すりごま、だいた(乾)、刻みこんぶ、かつお節、○焼きのり	たまねぎ、しめじ、なめこ、にんじん、ほうれんそう、カリフラワー、ブロッコリー、わけぎ、しゅんぎく、◎りんご	白みそ、しょうゆ、食塩、○食塩	りんご	玄米茶、せつぶんまめ、塩にぎり、めざし	☆節分豆まき
04 土	カレーピラフ、豚汁、バナナ	434.6(343.6) 14.2(11.2) 9.9(7.5) 1.4(1.1)	胚芽米、さつまいも、ごま油、なたね油	豚肉(肩ロース)、ウインナー、○すめる、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、カレー粉、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		麦茶、カステラ、するめ	
06 月	雑穀ごはん(たくあん)、あさりのみそ汁、納豆から揚げ、れんこんとわかめの和え物	544.7(461.5) 23.0(19.8) 26.3(21.7) 2.4(2.0)	胚芽米、○なたね油、片栗粉、なたね油、きび砂糖、ごま油、ひえ粒、あわ(精白粒)	豚ひき肉、○魚肉ソーセージ、○ホットケーキ粉、あさり、納豆、○卵、○豆乳、生わかめ、ごま、薄力粉、焼ふ、刻みこんぶ、○すりごま、◎いわし(煮干し)	クレスン・みずがらし、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、れんこん、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、中濃ソース	かりんとう、煮干し	玄米茶、アメリカンドッグ	
07 火	胚芽ごはん、ひじきのカレー、大根ときびのみそマヨ和え、フルーツいっぱい	610.2(547.9) 14.5(13.3) 25.0(22.2) 1.3(1.2)	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○なたね油、なたね油、マヨネーズ、米粉、○きび砂糖、黒砂糖	豚肉(もも)、○卵、だいた(乾)、きび(精白粒)、すりごま、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、みかん缶、にんじん、パイナップル、キウイフルーツ、りんご、いちご、レタス、ひじき、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、米みそ(淡色辛みそ)、食塩、ブイヨンだし	揚げせんべい、煮干し	ほうじ茶、ほうじ茶のケーキ	
08 水	ひじきごはん、厚揚げのみそ汁、ちくわぶの煮物、れんこんの柚子和え	479.9(444.4) 24.4(20.1) 15.8(12.7) 2.3(1.9)	胚芽米、しらたき、○米粉、○なたね油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、◎さつまいも	○木綿豆腐、鶏もも肉、生揚げ、竹輪、○ちりめんじゃこ、○えび、生わかめ、○ちくわ、ツナ水煮缶、油揚げ、いわし(煮干し)、だいた(乾)、ごま、○かつお節、こんぶ(だし用)、◎あおのり	れんこん、だいこん、○キャベツ、にんじん、ねぎ、ゆず果皮、ひじき、ゆず果汁、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、○中濃ソース、みりん、しょうゆ、酢、食塩、○食塩	ふかしいも	番茶、豆腐揚げボール	
09 木	天然酵母パン、豚肉と押し麦のスープ、さわらのごま照り焼き、かぼちゃとりんごのサラダ	557.0(470.6) 23.1(20.3) 18.4(16.8) 1.8(1.6)	天然酵母パン、○胚芽米、マヨネーズ、七分つき押麦、はるさめ	さわら、豚肉(ばら)、ハム、ごま、◎チーズ	かぼちゃ、りんご、にんじん、コーン缶、こまつな、クレスン・みずがらし、干しいたけ、○七草	しょうゆ、みりん、ブイヨンだし、食塩	チーズ	野草茶、エノコログサのおにぎり	☆ふりかけ作り
10 金	ふりかけ玄米ごはん、豆腐のみそ汁、かさいの甘酢あんかけ、切干大根と里芋の旨煮	465.2(400.5) 22.4(18.4) 17.2(13.7) 2.0(1.6)	玄米、さといも、なたね油、片栗粉、黒砂糖、胚芽米	○牛乳、かさい、木綿豆腐、油揚げ、刻みこんぶ、かつお節、半すりごま 白、いわし(煮干し)、あおのり	ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、こんぶ(煮物用)、しょうが、にんにく、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、ブイヨンだし	キウイフルーツ	ホットミルク、チョコレート菓子	
13 月	納豆玄米ごはん、なめこの赤みそ汁、ポテト春巻き、わかめのナムル	432.8(415.3) 16.1(14.7) 16.7(15.6) 1.7(1.5)	じゃがいも、玄米、○じゃがいも、春巻きの皮、○油、なたね油、片栗粉、ごま油、胚芽米	鶏ひき肉、納豆、木綿豆腐、生わかめ、ちりめんじゃこ、半すりごま 白、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	○れんこん、もやし、なめこ、にんじん、クレスン・みずがらし、わけぎ	赤みそ、しょうゆ、食塩、○食塩	クッキー、煮干し	緑茶、野菜チップ(じゃが・れんこん)	
14 火	胚芽ごはん、ブロッコリーのカレー、なばなのごま和え、りんご	528.0(460.5) 14.1(12.8) 16.1(14.0) 1.1(1.1)	胚芽米、じゃがいも、○きび砂糖、○コーンスターチ、米粉、なたね油、黒砂糖、きび砂糖	○豆乳、豚肉(ばら)、ちりめんじゃこ、だいた(乾)、ごま、◎いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、○バナナ、キャベツ、なばな、にんじん、ブロッコリー、にんにく、しょうが	○ココア(ビュアココア)、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、ブイヨンだし、食塩、しょうゆ	ウエハース、煮干し	紅茶、ココアバナナプリン	☆バレンタインデー
15 水	じゃがいもとわかめのみそ汁、しその実ごはん、春菊と豆腐の煮物、なす入りじゃこ納豆	442.6(374.1) 22.2(17.2) 13.1(10.2) 1.5(1.2)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、○砂糖、黒砂糖、◎きび砂糖	豚肉(肩ロース)、納豆、焼き豆腐、生わかめ、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、焼きのり	たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、はくさい、こまつな、ねぎ、にんじん、キャベツ、しゅんぎく、なす、しその実、干しいたけ、○粉かんでん、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	りんごのコンポート	玄米茶、黒大豆入りフルーツかんでん	
16 木	天然酵母パン、じゃがいものスープ、キャベツハンバーグ、いかとわかめのサラダ	507.4(431.1) 23.4(19.8) 18.1(15.4) 2.1(1.7)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、いか、○ちりめんじゃこ、生わかめ、○チーズ、かまぼこ、ベーコン、きび(精白粒)、◎あおのり、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、クローバー、◎バナナ	酢、ブイヨンだし、食塩、○食塩	バナナヨーグルト	ほうじ茶、青のりおにぎり	
17 金	すずしろ混ぜごはん、かぼちゃのみそ汁、(雕)ぶりの煮付け、ぶりの照り焼き、野菜炒め	573.9(464.9) 28.8(21.9) 28.3(21.5) 2.0(1.6)	胚芽米、○きび砂糖、ごま油、きび砂糖、砂糖	○牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、ちりめんじゃこ、油揚げ、○いわし(煮干し)、白ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん(葉)、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、にんじん、◎みかん	昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、○ココア(ビュアココア)、しょうゆ、みりん、食塩	みかん	ミルクココア、クッキー、煮干し	☆誕生会
18 土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	479.8(383.3) 11.8(9.4) 15.0(11.9) 1.7(1.4)	胚芽米、きび砂糖、なたね油	ウインナー、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、中濃ソース		麦茶、チョコレート菓子、揚げせんべい	
20 月	黒米ごはん(たくあん)、玉ねぎと油揚げのみそ汁、さばのクレスンあんかけ、はこべ豆腐の揚げ団子	553.0(505.9) 26.1(21.9) 22.4(19.6) 1.9(1.7)	胚芽米、○もち、○きび砂糖、小麦粉、なたね油、黒米、片栗粉、ごま油、きび砂糖、○胚芽米	さば、木綿豆腐、○油揚げ、卵、油揚げ、干しえび、かつお節、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、コーン缶、クレスン・みずがらし、しょうが、はこべ	米みそ(淡色辛みそ)、○しょうゆ、しょうゆ、食塩	揚げせんべい、煮干し	緑茶、いなりもち	
21 火	玄米ごはん、だいこんカレー、ポテトのチーズ焼き、みかん	577.0(535.5) 18.8(17.4) 20.5(18.6) 1.5(1.2)	玄米、じゃがいも、○なたね油、米粉、なたね油、きび砂糖、胚芽米	○ホットケーキ粉、豚肉(もも)、チーズ、○豆乳、○だいた(乾)、だいた(乾)、しらす干し、いわし(煮干し)、あおのり、◎いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、だいこん、だいこん(葉)、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、しょうゆ	ビスケット、煮干し	ウーロン茶、大豆コーン	
22 水	麦ごはん(たくあん)、あおさのみそ汁、おからサラダ、豆腐ハンバーグ	621.3(537.3) 22.9(19.3) 30.5(25.7) 2.6(2.1)	胚芽米、○マヨネーズ、マヨネーズ、七分つき押麦、なたね油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、◎無塩バター、◎じゃがいも	○ホットケーキ粉、豚ひき肉、牛ひき肉、○豆乳、おから、木綿豆腐、○ウインナー、○チーズ、豆乳、パン粉、ハム、だいた(乾)、油揚げ、あおのり、いわし(煮干し)	たまねぎ、○キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、だいこん(たくあん)、しめじ	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	じゃがバター	ウーロン茶、キャベツマフィン	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
24 金	三色ごはん(たくあん)、白菜の 麦みそ汁、おでん	532.0(442.5) 22.0(17.6) 18.5(14.9) 2.0(1.6)	胚芽米、○蒸し切干しいも、 なたね油、きび砂糖、黒砂 糖	卵、がんとどき、鶏ひき肉、 ちくわ、納豆、麦みそ、ちり めんじゃこ、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、だいこん、はく さい、にんじん、だいこん(た くあん)、こんぶ(煮物用)、 しょうが、◎りんご	しょうゆ、みりん、鶏がらだし	りんご	番茶、干し芋、 揚げせんべい	
25 土	キーマカレー、キャベツのごまマ ヨサラダ、バナナ	468.7(375.0) 13.5(10.8) 14.8(11.9) 1.1(0.8)	胚芽米、じゃがいも、マヨ ネーズ、なたね油、きび砂 糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、○こ んぶ(だし用)、すりごま	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、にん じん、きゅうり、コーン缶、 ピーマン、にんにく、しょうが	カレールー、酢、しょうゆ、ウ スターソース		番茶、カステラ、 こんぶ	
27 月	納豆玄米ごはん、なめこの赤み そ汁、ポテト春巻き、わかめのナ ムル	439.7(415.3) 16.2(14.7) 16.7(15.6) 1.7(1.5)	じゃがいも、玄米、○じゃが いも、春巻きの皮、○油、な たね油、片栗粉、ごま油、胚 芽米	鶏ひき肉、納豆、木綿豆 腐、生わかめ、ちりめんじゃ こ、半すりごま 白、いわし (煮干し)、◎いわし(煮干し)	○れんこん、もやし、なめ こ、にんじん、クレソン・みず がらし、わけぎ	赤みそ、しょうゆ、食塩、○ 食塩	クッキー、煮干し	緑茶、野菜チッ プ(じゃが・れん こん)	
28 火	ターメリックライス、ブロッコリーの カレー、なばなのごま和え、りん ご	528.0(460.5) 14.1(12.8) 16.1(14.0) 1.1(1.1)	胚芽米、じゃがいも、○きび 砂糖、○コーンスターチ、米 粉、なたね油、黒砂糖、きび 砂糖	○豆乳、豚肉(ばら)、ちりめ んじゃこ、だいた(乾)、ご ま、◎いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、○バナ ナ、キャベツ、なばな、にん じん、ブロッコリー、にんに く、しょうが	○ココア(ビュココア)、中 濃ソース、ケチャップ、カ レー粉、ブイヨンだし、食 塩、しょうゆ、ターメリック粉	ウエハース、煮 干し	紅茶、ココアバ ナナプリン	



給食だより

みいづ保育園
令和5年1月23日(月)

「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われるがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。

だしの材料になる乾物



主菜の材料になる乾物



副菜の主材料になる乾物



副菜のプラス材料になる乾物



おやつになる乾物



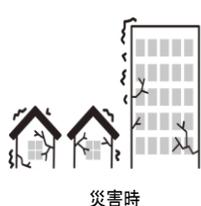
★乾物の利点

■価格が安定している

もともと乾物は、私たちのご先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。



■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグルタミン酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。



☆季節の食材☆

ブロッコリー・カリフラワー・大根・白菜・ほうれん草・菜の花・ぶり・たら

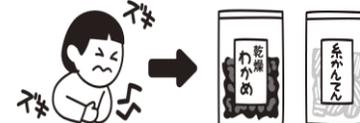
■栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

鉄分補給 (ひじきなど)
酸素を全身に供給して貧血を予防



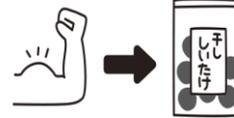
食物繊維補給 (わかめ・かんてんなど)
腸内環境を改善して便秘を予防



カルシウム補給 (干しえび・ごまなど)
丈夫な骨や歯を作る



ビタミンD(干しいたけなど)
カルシウムの吸収促進



★おすすめ乾物

■凍り豆腐(別名・高野豆腐)

豆腐の栄養成分が凝縮した日本のパワー食材。植物性たんぱく質、良質な脂質である不飽和脂肪酸が豊富で、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。主菜のお肉にプラスすれば、栄養のバランスアップにもつながります。

凍り豆腐のそぼろ (作りやすい分量・3歳以上児6人分程度)

- | | |
|-------------|----------------------------------|
| 凍り豆腐 36g | 1 凍り豆腐は水でもどしてからフードプロセッサーを使って |
| (長方形2枚) | そぼろ状にする。 |
| 鶏ひき肉 100g | 2 鍋にだし汁と調味料、しょうがを入れて火にかける。 |
| だし汁 200cc程度 | 3 2に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて1の凍り豆腐を加えて煮る。 |
| しょうゆ 大さじ1 | |
| 酒 大さじ1 | |
| 砂糖 大さじ1 | ※しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。 |
| おろししょうが 少々 | |

凍り豆腐は、昔ながらの長方形のものから粉末まで、多様な形態のものが販売されています。用途に合わせて購入することで、手間なく調理することができます。



■切り干しだいこん

戻した後、同じ重さで比較すると、カルシウムや食物繊維の量は生のだいこんの3倍以上。干すことで栄養価がアップ。いろいろな料理に手間なくプラスできる万能食材です。



- ・水でもどして汁の具に
- ・ゆでてサラダ・和え物の具に
- ・もどして炊飯時に米にプラス