

献立表

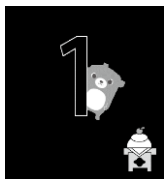
2025年01月

みいづ保育園

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			
04 土	お弁当								★希望保育
06 月	黒米ごはん、わかめのみそ汁、豚肉とごぼうのごま味噌煮、じゃこチンゲン菜の和え物	516.1(491.1) 20.4(19.0) 21.0(19.5) 1.8(1.5)	胚芽米、○マカロニ、○きび砂糖、○黒みつ、きび砂糖、黒米、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、○きな粉、ちりめんじゃこ、生わかめ、いわし(煮干し)、すりごま、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、大豆もやし、ごぼう、にんじん、はくさい、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、○食塩	ビスケット、煮干し	ミルクティー、マカロニきなこ	★希望保育
07 火	七草粥、かきたまみそ汁、正月・松風焼き、ほうれん草のナムル	526.7(488.7) 21.0(18.8) 19.5(17.4) 1.7(1.4)	胚芽米、○オートミール、○なたね油、片栗粉、なたね油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、○カルピス、卵、○コーンフレーク、木綿豆腐、ハム、ごま、いわし(煮干し)、パン粉、◎いわし(煮干し)	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、七草、ねぎ、にんじん、○干しぶどう、だいこん(たくあん)、みつば	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、食塩	かりんとう、煮干し	カルピス、干しぶどうのシリアルバー	★七草がゆ
08 水	納豆雑穀ごはん、鮭のみそ汁、手作りがんも、ごぼうの卵とじ	559.0(507.7) 23.0(19.0) 21.1(17.0) 1.8(1.4)	胚芽米、さといも、片栗粉、なたね油、○きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、○なたね油、◎さつまいも	木綿豆腐、納豆、卵、さけ、油揚げ、いわし(煮干し)、○アーモンド(乾)、かつお節、焼ふ(車ふ)、かつお節	○りんご、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん(葉)、レタス、ひじき、えだまめ、○ミント	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	ふかしいも	玄米茶、りんごパイ	
09 木	胚芽ごはん、えのきのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のスパゲティサラダ	577.8(487.8) 20.2(17.3) 23.4(19.2) 1.7(1.4)	◎じゃがいも、胚芽米、スパゲティ、○片栗粉、マヨネーズ、なたね油、○なたね油、○きび砂糖、◎きび砂糖	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ベーコン、卵、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、○食塩、◎梅ジャム、食塩	ヨーグルト	ウーロン茶、じゃがいももち	
10 金	納豆ごはん、里芋の赤みそ汁、鶏のつくね焼き、大根と厚揚げの煮物	516.7(431.9) 24.6(19.7) 20.1(16.2) 1.8(1.5)	胚芽米、さといも、油麩、なたね油、きび砂糖、黒砂糖	鶏ひき肉、納豆、生揚げ、絹ごし豆腐、卵、だいず(乾)、パン粉、◎いわし(煮干し)、刻みこんぶ、すりごま、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、リーフレタス、ねぎ、しょうが、◎りんご	赤みそ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、食塩	りんご	ほうじ茶、お菓子、煮干し	
11 土	ひじきチャーハン、春雨中華スープ、バナナ	508.6(406.8) 17.1(13.6) 16.2(13.0) 2.0(1.6)	胚芽米、はるさめ、ごま油、なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、○チーズ、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		麦茶、お菓子、煮干し	
14 火	胚芽ごはん、いもいもカレー、青菜の酢の物、キウイフルーツ	665.7(571.0) 19.5(17.5) 11.9(10.4) 1.4(1.4)	胚芽米、○上新粉、○きび砂糖、じゃがいも、さつまいも、さといも、なたね油、米粉、黒砂糖、きび砂糖	豚肉(肩)、○あずき(乾)、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、ごま、いわし(煮干し)、◎ほうとう、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、うめ干し、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、カレー粉、しょうゆ、食塩、ブイヨンだし、○食塩	クラッカー、煮干し	紅茶、どんど焼き団子とおしるこ	★どんど焼き
15 水	黒米ごはん、しじみのみそ汁、さわらの野菜あんかけ、ブロッコリーの納豆和え	571.8(498.5) 27.1(22.6) 18.6(16.2) 1.9(1.5)	胚芽米、○米粉、○黒砂糖、○なたね油、なたね油、片栗粉、黒米、きび砂糖、◎無塩バター、◎じゃがいも	さわら、○豆乳、○うぐいす豆(煮豆)、納豆、生揚げ、鶏ささ身、しじみ、かつお節、刻みこんぶ、焼ふ	はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩	じゃがバター	麦茶、あずき蒸しパン	
16 木	天然酵母パン、かぶのスープ、豆腐ミートグラタン、コールスローサラダ	519.9(447.5) 23.4(21.0) 20.2(17.6) 1.8(1.9)	天然酵母パン、○胚芽米、マヨネーズ、マカロニ、きび砂糖、なたね油、○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、○ツナ水煮缶、ハム、パン粉、○かつお節、薄力粉、◎魚肉ソーセージ	かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉、マッシュルーム、コーン缶、ブロッコリー、しょうが、にんにく	ケチャップ、ブイヨンだし、中濃ソース、酢、食塩、○しょうゆ	魚肉ソーセージ	ウーロン茶、ツナマヨおなかおにぎり	
17 金	芋がら混ぜごはん、かぼちゃのほうとう風汁、さばの竜田揚げ、れんこんの甘酢和え	517.6(430.7) 21.1(17.1) 22.3(17.8) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、片栗粉、きび砂糖、○きび砂糖、油	○牛乳、さば、豚肉(ばら)、ほうとう、きび(精白粒)、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	○ブルーベリー(乾)、れんこん、かぼちゃ、はくさい、にんじん、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、ほうれんそう、ゆずジャム、しょうが、干しいたけ、◎みかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、酢、食塩	みかん	ミルクティー、お菓子、煮干し	★お料理クラブ
18 土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	512.2(409.8) 13.3(10.6) 12.7(10.1) 1.6(1.3)	胚芽米、なたね油、ごま油	○カルピス、豚肉(肩ロース)、ウインナー、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、○ブルーベリー(乾)、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		カルピス、お菓子、煮干し	
20 月	胚芽ごはん、れんこん団子汁、ぶりだいこん、白・赤・緑のごま和え	500.4(420.5) 23.0(19.7) 20.1(16.2) 2.0(1.8)	胚芽米、○なたね油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖	ぶり、○魚肉ソーセージ、○ホットケーキ粉、○卵、えび、○豆乳、ごま、○すりごま、刻みこんぶ、◎いわし(煮干し)	だいこん、大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、れんこん、万能ねぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい、煮干し	玄米茶、アメリカンドッグ	
21 火	胚芽ごはん、ビーフハヤシ、ほうれん草と揚げ豆腐のサラダ、いよかん	518.7(474.7) 16.5(14.9) 19.8(18.1) 1.7(1.6)	胚芽米、米粉、○なたね油、きび砂糖、なたね油、片栗粉	牛肉(もも)、木綿豆腐、○粉チーズ、だいず(乾)、バター、かつお節、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、いよかん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、えのきたけ、コーン缶、エリンギ、ほうれんそう、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイヨンだし、食塩、○食塩	揚げせんべい、煮干し	ほうじ茶、チーズスティックパイ	
22 水	黒米ごはん、大豆のかきたま汁、レバーメンチカツ、はくさいの煮浸し	595.8(554.2) 21.0(17.6) 26.3(21.2) 1.3(1.1)	胚芽米、○米粉、○ながいも、○砂糖、なたね油、米粉、○油、黒米、黒砂糖、◎蒸し切干しいも	豚肉(ばら)、パン粉、生揚げ、卵、豚レバー、油揚げ、だいず(乾)、かつお節、刻みこんぶ、干しえび、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、◎みかん濃縮果汁、◎みかん缶、にんじん、こまつな、ねぎ、クレソン・みずがらし、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	干し芋	紅茶、米粉のみかん蒸しパン	
23 木	ひじきごはん、厚揚げのみそ汁、ちくわぶの煮物、大根ときびのみそマヨ和え	500.0(463.3) 20.1(16.8) 16.2(13.0) 1.6(1.3)	胚芽米、○胚芽米、しらたき、マヨネーズ、黒砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油	鶏もも肉、生揚げ、竹輪ふ、○ウインナー、きび(精白粒)、ツナ水煮缶、油揚げ、生わかめ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、すりごま、○バター、こんぶ(だし用)	だいこん、ねぎ、にんじん、レタス、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、ひじき、しょうが、◎ブルーベリー(乾)	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、○ブイヨンだし、食塩	ドライブルーベリー	緑茶、みそづくりのあめのピラフ	★みそづくり
24 金	ふりかけ胚芽ごはん、豆腐のみそ汁、かさいの甘酢あんかけ、みいづの切干大根と里芋の旨煮	507.8(423.2) 21.6(17.3) 12.1(9.8) 1.7(1.4)	胚芽米、さといも、片栗粉、なたね油、黒砂糖	かさい、○カルピス、木綿豆腐、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、かつお節、半すりごま 白、あおのり	ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、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、◎りんご	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	りんご	カルピス、お菓子、煮干し	
25 土	親子丼、わかめのみそ汁、バナナ	502.9(402.3) 23.7(19.0) 11.5(9.2) 1.9(1.6)	胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、ちくわ、○チーズ、グリーンピース(揚げ豆)、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、生わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ		麦茶、お菓子、煮干し	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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			
27月	雑穀ごはん(たくあん)、しじみのみそ汁、納豆から揚げ、れんこんとわかめの和え物	559.8(473.6) 21.9(19.0) 23.2(19.2) 1.5(1.3)	胚芽米、○米粉、○きび砂糖、片栗粉、○油、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、納豆、○豆乳、○おから、しじみ、生わかめ、ごま、薄力粉、焼ふ、刻みこんぶ、◎いわし(煮干し)	○バナナ、れんこん、クレスン・みずがらし、にんじん、だいこん(たくあん)、ねぎ、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、おからバナナドーナツ	
28火	きなこ玄米ごはん、豚汁、ぶりの照り焼き、キャベツの納豆和え	548.9(488.4) 31.5(26.2) 25.3(21.5) 1.9(1.5)	胚芽米、玄米、○米粉、○なたね油、さといも、しらたき、砂糖、ごま油、◎無塩バター、◎じゃがいも	ぶり、○木綿豆腐、豚肉(ロース)、納豆、○ちりめんじゃこ、○えび、ちりめんじゃこ、○ちくわ、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)、○かつお節、○あおのり	○キャベツ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごまつな、ごぼう	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○中濃ソース、みりん、○食塩	じゃがバター	ほうじ茶、豆腐揚げボール	★誕生会
29水	胚芽ごはん、ひじきのカレー、れんこんの柚子和え、フルーツいっぱい	596.1(515.3) 14.5(13.4) 21.3(18.0) 1.3(1.3)	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○なたね油、なたね油、米粉、○きび砂糖、黒砂糖、きび砂糖	豚肉(もも)、○卵、だいず(乾)、ごま、いわし(煮干し)、○ホットケーキ粉、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、れんこん、みかん缶、にんじん、パイン缶、キウイフルーツ、りんご、いちご、ひじき、ゆず果皮、ゆず果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、カレー粉、食塩、ブイヨンだし	クラッカー、煮干し	番茶、ほうじ茶のケーキ	
30木	天然酵母パン、豚肉と押し麦のスープ、さわらのごまみそ焼き、かぼちゃとりんごのサラダ	539.1(559.2) 22.7(22.0) 21.2(19.6) 1.9(1.7)	天然酵母パン、○もち、マヨネーズ、七分つき押し麦、はるさめ、○黒砂糖、なたね油、○胚芽米	さわら、豚肉(ばら)、ハム、ごま、○半すりごま 黒、◎チーズ	かぼちゃ、りんご、コーン缶、はくさい、ねぎ、にんじん、ごまつな、クレスン・みずがらし、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、ブイヨンだし、食塩、みりん	チーズ	玄米茶、ごまだれもち	
31金	納豆じゃごはん、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	549.3(455.7) 22.1(18.0) 13.8(11.1) 1.8(1.5)	胚芽米、じゃがいも、もち、しらたき、黒砂糖、なたね油	焼き豆腐、○カルピス、納豆、豚肉(肩)、すりごま、ちりめんじゃこ、◎いわし(煮干し)、だいず(乾)、刻みこんぶ、かつお節	たまねぎ、しめじ、なめこ、にんじん、ほうれんそう、かぶ、ブロッコリー、○ブルーベリー、わけぎ、しゅんぎく、◎キウイフルーツ	白みそ、しょうゆ、食塩	キウイフルーツ	カルピス、お菓子、煮干し	

材料調達や行事の関係で献立及びおやつが変更になることがあります



給食だより

みいづ保育園

令和6年12月20日(金)

心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

★和食がもたらすメリット

1・栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

2・様々な食材に挑戦！味覚が育つ

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

3・よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

4・腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

5・日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切に文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れられたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

6・五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。

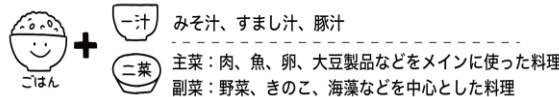
★季節の食材★

大根・白菜・ねぎ・かぶ・ほうれん草・小松菜・わかさぎ・たら・みかん

★和食献立のコツ

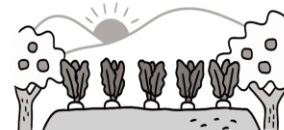
1・ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはんに「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



2・旬の食材を積極的に取り入れる

季節を感じられる豊富な食材は日本の気候、風土の恩恵です。その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるよう、季節の食材を積極的に取り入れましょう。



3・行事に合わせた食事を取り入れる

ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など行事食を取り入れることで、日本の伝統文化に触れることができます。また、家族以外の人と会食する機会を設けることで、食を通して、コミュニケーションを深めることができます。

4・だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。



だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します



だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします



食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます



だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます



だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します