

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 土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	579.6(463.7) 17.9(14.3) 15.0(12.0) 1.3(1.0)	胚芽米、油麩、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、○カルピス、○いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、○ブルー(乾)、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、食塩、カレー粉		カルピス、お菓子、煮干し	
03 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	533.0(480.3) 28.8(24.6) 17.1(13.5) 1.7(1.8)	胚芽米、○胚芽米、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖	ぶり、○いわし、えび、○だ(煮干し)、ごま、刻みこんぶ、○焼きのり、○ししゃも、◎いわし(煮干し)	だいこん、大豆やし、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、食塩	せんべい、煮干し	玄米茶、せつぶんまめ、めざし、塩にぎり	★節分
04 火	胚芽ごはん、ピーフハヤシ、ほうれん草と揚げ豆腐のサラダ、いよかん	520.5(478.9) 16.5(14.9) 19.9(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(煮干し)、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、にんじん、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、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	
05 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	602.6(559.7) 21.1(17.7) 26.4(21.3) 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(煮干し)、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、クレスン・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	
06 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	535.2(491.4) 20.5(17.1) 15.0(12.1) 1.5(1.2)	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、竹輪ふき(精白粒)、ツナ水煮缶、油揚げ、生わかめ、だ(煮干し)、いわし(煮干し)、すりごま、こんぶ(だし用)	だいこん、ねぎ、にんじん、レタス、ひじき、○七草、しょうが、◎ブルー(乾)	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、食塩	ドライブルー	野草茶、エノコロ草のおにぎり	★ふりかけ作り
07 金	ふりかけ胚芽ごはん、豆腐のみそ汁、かわいいの甘酢あんかけ、みいづの切干大根と里芋の旨煮	457.3(382.8) 23.1(18.5) 12.8(10.3) 1.7(1.4)	胚芽米、さといも、なたね油、片栗粉、黒砂糖	かわいい、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、ブイオンだし	りんご	ほうじ茶、お菓子、煮干し	
08 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	
10 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	
12 水	きなこ玄米ごはん、豚汁、さけのきのこみそ焼き、キャベツの納豆和え	558.3(498.2) 27.7(24.2) 22.5(18.8) 1.8(1.7)	胚芽米、玄米、○小麦粉、○なたね油、さといも、○きび砂糖、片栗粉、しらたき、なたね油、きび砂糖、ごま油、米粉	さけ、豚肉(ロース)、○卵、納豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)、○ホットケーキ粉、◎いわし(煮干し)	えのきたけ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、ごぼう	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ	クラッカー、煮干し	番茶、ほうじ茶のケーキ	
13 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	515.9(437.7) 22.5(19.8) 20.7(18.7) 1.9(1.7)	天然酵母パン、マヨネーズ、○きび砂糖、○コーンスターチ、七分つき押麦、はるさめ、なたね油	さわら、○豆乳、豚肉(ばら)、ハム、ごま、○コーンフレーク、◎チーズ	かぼちゃ、○バナナ、りんご、コーン缶、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、クレスン・みずがらし、干ししいたけ、しょうが	○ココア(ビュアココア)、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、ブイオンだし、食塩、みりん	チーズ	紅茶、ココアバナナプリン	★バレンタインおやつ
14 金	納豆じゃこごはん、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(煮干し)、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、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	
15 土	ドライカレー、根菜のすまし汁、バナナ	579.6(463.7) 17.9(14.3) 15.0(12.0) 1.3(1.0)	胚芽米、油麩、なたね油、米粉、きび砂糖	豚ひき肉、○カルピス、○いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、○ブルー(乾)、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、ブイオンだし、食塩、カレー粉		カルピス、お菓子、煮干し	
17 月	納豆ごはん、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	612.2(563.9) 30.7(26.6) 25.2(22.7) 1.8(1.6)	胚芽米、○もち、○きび砂糖、小麦粉、なたね油、片栗粉、ごま油、きび砂糖、○胚芽米	さば、木綿豆腐、納豆、○油揚げ、絹ごし豆腐、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、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	煮干し、揚げせんべい	緑茶、いなりもち	
18 火	玄米・胚芽ごはん、だいこんカレー、ポテトのチーズ焼き、みかん	599.8(560.2) 19.2(18.1) 20.5(18.9) 1.5(1.2)	じゃがいも、胚芽米、玄米、○なたね油、米粉、なたね油、きび砂糖	○ホットケーキ粉、豚肉(もも)、チーズ、○豆乳、○だ(煮干し)、だ(煮干し)、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、ブイオンだし、しょうゆ	ビスケット、煮干し	ウーロン茶、大豆スコーン	
19 水	麦ごはん(たくあん)、あおさのみそ汁、ブロッコリーとおからのサラダ、豆腐ハンバーグ	482.6(427.1) 17.9(15.0) 19.2(15.4) 1.7(1.5)	胚芽米、マヨネーズ、○きび砂糖、七分つき押麦、なたね油、きび砂糖、片栗粉、◎きび砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、おから、豆乳、パン粉、○あずき(乾)、ハム、だ(煮干し)、油揚げ、いわし(煮干し)、あおのり、バター、◎うぐいす豆(煮豆)	たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、しめじ、えのきたけ、○粉かんでん	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、◎食塩	豆の甘煮	玄米茶、小豆入りフルーツかんでん	
20 木	雑穀ごはん(たくあん)、厚揚げのみそ汁、白菜の中華煮、わかざきカレー天	495.6(431.9) 20.6(17.8) 15.9(13.6) 2.0(1.6)	胚芽米、○天然酵母パン、米粉、ごま油、○きび砂糖、なたね油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖	わかざき、豚肉(もも)、生揚げ、○牛乳、うずら卵、○卵、いわし(煮干し)、生わかめ、○薄力粉、◎ヨーグルト(無糖)	はくさい、たまねぎ、にんじん、○いちご、ねぎ、だいこん(たくあん)、干ししいたけ、黒さくらげ、しょうが、にんにく、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	バナナヨーグルト	紅茶、フルーツサンド	
21 金	三色ごはん(たくあん)、白菜の麦みそ汁、おでん	523.1(435.4) 24.5(19.6) 17.8(14.3) 1.9(1.5)	胚芽米、きび砂糖、なたね油	卵、がんもどき、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ、納豆、麦みそ、ちりめんじゃこ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、かつお節	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	ほうじ茶、お菓子、煮干し	★お料理クラブ
22 土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	480.2(384.2) 12.1(9.6) 16.9(13.6) 1.9(1.6)	胚芽米、なたね油、きび砂糖	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、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、○ブルー(乾)、ねぎ	ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、中濃ソース		ほうじ茶、お菓子、煮干し	

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ, 行事. Rows for 25火, 26水, 27木, 28金.

★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7年1月24日(金)

栄養豊富でとっても便利!「乾燥食品の活用」

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回は、そんな乾燥食品のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾物の便利な活用と、簡単に作ることができるレシピをお伝えします。

★乾物を取り入れるメリット



1・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。

2・栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

Table with 5 columns: Item, Weight, Iron, Calcium, Dietary Fiber. Rows for だいこん and 切干だいこん(25g).

3・凝縮された旨味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干ししいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。



4・様々な場面で使える

水分が少ないため、軽量でコンパクト。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。

■キャンプでの活用

・乾燥わかめ

味噌汁やスープにそのまま入れるだけで、手軽に栄養を摂取できます。

・切干だいこん

水で戻して、炒め物にしたり、スープに入れたり、様々な料理に活用できます。

・凍り豆腐

栄養価が高く、腹持ちが良いので、行動食に最適。水で戻して炒め物にも使用できます。

・干しいたけ

旨味が凝縮。少量でも料理に深みを与えます。パスタやリゾットに加えてもおいしいです。



■旅行での活用

・ふりかけ

ご飯にかけるだけ。食べ慣れない食事が進まないときに、重宝します。

・乾燥野菜

必要な分だけ水で戻して使えるので、かさばらず便利。栄養豊富なスープが簡単に作れます。

・乾燥フルーツ

そのまま食べられるから便利。間食でしっかり栄養補給ができます。



★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

★食育で乾物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を育むことはとても大切。乾物を実際に見て、触れて、味わうといった、遊び感覚で五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすめです。

触れてみよう



水で戻してみよう



食べてみよう



★乾物を使ったおすすめレシピ

■切干だいこんのご飯

Table with 2 columns: Ingredient, Amount. Rows for 米, 切干だいこん, わかめご飯の素.

- 1 切干だいこんを戻して食べやすく切る。
2 いつもの水加減にセットしたお米に1の切干だいこんをのせて炊く。
3 炊き上がった後、わかめご飯の素を混ぜる。



■凍り豆腐のそぼろ (作りやすい分量・3歳以上児8人分程度)

Table with 2 columns: Ingredient, Amount. Rows for 凍り豆腐, 鶏ひき肉, だし汁, しょうゆ・みりん・砂糖, おろししょうが.

- 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そぼろ状にする。
2 鍋にだし汁と調味料、おろししょうがを入れて火にかける。
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。
※ しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。

凍り豆腐は、昔ながらの長方形のものから、そぼろ状、粉末まで、様々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。



■ひじきの煮物 (作りやすい分量・3歳以上児8人分程度)

Table with 2 columns: Ingredient, Amount. Rows for 乾ひじき, 油揚げ, にんじん, 油, しょうゆ・砂糖.

- 1 ひじきをさっと洗ってからたっぷりの水で戻す。
2 油揚げは湯をかけて油抜きし、にんじんはせん切りにする。
3 油で材料を炒め、調味料を加えて炒り煮にする。
※ ごはんに混ぜたり、豆腐と一緒に炒めて「炒り豆腐」にするなど、応用して調理のレパートリーを増やしましょう。

乾物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

