

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				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			
05月	お弁当								☆希望保育
06火	胚芽ごはん、冬野菜カレー、かぼちゃのサラダ、みかん	647.6(590.0) 17.6(16.3) 22.9(20.3) 1.3(1.1)	胚芽米、○オートミール、さつまいも、なたね油、マヨネーズ、米粉、○なたね油、黒砂糖、○きび砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、○コーンフレーク、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン缶、かぶ、○干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、ブイヨンだし、食塩	かりんとう、煮干し	ミルクティー、干しぶどうのシリアルバー	☆希望保育
07水	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	519.2(488.3) 21.9(18.2) 20.0(15.9) 1.9(1.4)	胚芽米、○米粉、○黒砂糖、○なたね油、片栗粉、なたね油、ごま油、きび砂糖、◎蒸し切干しいも	豚ひき肉、○豆乳、鶏ひき肉、○うぐいす豆(煮豆)、卵、木綿豆腐、ハム、ごま、いわし(煮干し)、パン粉	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、七草、ねぎ、にんじん、だいこん(たくあん)、みつば	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、食塩	干し芋	麦茶、あずき蒸しパン	★七草がゆ★
08木	胚芽ごはん、えのきのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草の春雨サラダ	643.3(504.7) 24.9(20.2) 25.0(20.2) 2.1(1.7)	胚芽米、○じゃがいも、○もち、○砂糖、はるさめ、○片栗粉、きび砂糖、○なたね油、なたね油、ごま油、◎きび砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、卵、ハム、○とろけるチーズ、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、○コーン缶、ねぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、○ケチャップ、酢、○食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	ココア、餅チーズガレット	
09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	514.8(429.5) 24.4(19.6) 20.0(16.1) 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)、挽きわり納豆	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	
10土	ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	531.2(425.0) 15.0(12.0) 14.4(11.5) 1.9(1.5)	胚芽米、なたね油、きび砂糖	○カルピス、ウインナー、豚肉(肩ロース)、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、○ブルーネ(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		カルピス、お菓子、煮干し	
13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	498.9(437.5) 16.2(14.8) 14.8(12.7) 1.8(1.6)	胚芽米、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、○なたね油	豚肉(肩)、○とろけるチーズ、ちりめんじゃこ、○鶏ひき肉、だいず(乾)、ごま、○パン粉、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、○かぼちゃ、○たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、うめ干し、にんにく、しょうが	○ホワイトソース、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、○ブイヨンだし	クラッカー、煮干し	緑茶、かぼちゃグラタン	
14水	黒米ごはん(たかきび)、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	621.3(537.4) 29.5(24.6) 14.3(12.8) 1.7(1.3)	胚芽米、○上新粉、○きび砂糖、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、○あずき(乾)、納豆、生揚げ、鶏ささ身、しじみ、かつお節、刻みこんぶ、挽きわり納豆、焼ふ、○ほうとう	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、○食塩	じゃがバター	紅茶、どんど焼き団子とおしるこ	★どんど焼き★
15木	天然酵母パン、かぶのスープ、豆腐ミートグラタン、キャベツのサラダ	514.9(442.3) 23.4(19.9) 21.5(18.1) 2.0(1.7)	天然酵母パン、マヨネーズ、マカロニ、きび砂糖、なたね油、◎きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ハム、パン粉、○いわし(煮干し)、薄力粉、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	かぶ、たまねぎ、○ブルーネ(乾)、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、◎梅ジャム	ヨーグルト	紅茶、お菓子、煮干し	
16金	じゃこふりかけごはん、かぶの赤みそ汁、豆腐の肉あんかけ、はこべ入りじゃが餃子	594.1(521.8) 23.2(19.1) 22.7(18.2) 1.5(1.2)	胚芽米、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、○マヨネーズ	生揚げ、豚肉(肩ロース)、ぎょうざの皮、油揚げ、麦みそ、○ツナ水煮缶、チーズ、ちりめんじゃこ、ベーコン、刻みこんぶ、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな、かぶ・葉、はこべ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、食塩、○しょうゆ	バナナ	ウーロン茶、ツナマヨおかかおにぎり	★お料理クラブ★
17土	キーマカレー、キャベツのごまサラダ、バナナ	500.0(400.0) 17.1(13.7) 13.6(10.9) 0.9(0.7)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ水煮缶、○いわし(煮干し)、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	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース		麦茶、お菓子、煮干し	
19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	571.8(483.2) 23.3(20.1) 24.5(20.3) 1.5(1.3)	胚芽米、○米粉、○ながいも、○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、しじみ、生わかめ、ごま、薄力粉、パン粉、焼ふ、刻みこんぶ、◎いわし(煮干し)	れんこん、○みかん濃果汁、○みかん缶、クレン・みずがらし、にんじん、たまねぎ、だいこん(たくあん)、ねぎ、にんにく、しょうが	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	紅茶、米粉のみかん蒸しパン	
20火	胚芽ごはん、ピープハヤシ、ほうれん草と揚げ豆腐のサラダ、いよかん	560.2(510.7) 17.7(16.0) 18.0(16.6) 1.6(1.5)	胚芽米、○なたね油、米粉、きび砂糖、なたね油、片栗粉	○ホットケーキ粉、牛肉(もも)、木綿豆腐、○豆乳、○だいず(乾)、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、にんじん、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	揚げせんべい、煮干し	ウーロン茶、大豆スコーン	
21水	黒米ごはん(たかきび)、いわしのつみれ団子汁、豚肉のすき焼き風煮、粉ふき芋(青のり)	543.7(492.8) 23.0(18.9) 19.5(15.7) 2.0(1.6)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、黒砂糖、○なたね油、片栗粉、黒米、◎さつまいも	豚肉(肩ロース)、○魚肉ソーセージ、鶏ひき肉、○ホットケーキ粉、いわし、焼き豆腐、○卵、○豆乳、○すりごま、あおのり	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、しゅんぎく、干しいたけ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、食塩	ふかしいも	玄米茶、アメリカンドッグ	
22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	493.1(426.0) 19.5(17.9) 15.8(14.1) 1.6(1.7)	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、生わかめ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、○バター、すりごま	だいこん、レタス、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、ひじき、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、○ブイヨンだし、食塩、しょうゆ(うすくち)	魚肉ソーセージ	緑茶、みそづくりのあめのピラフ	★味噌づくり★
23金	ふりかけ胚芽ごはん、豆腐のみそ汁、かれいの甘酢あんかけ、みいづの切干大根と里芋の旨煮	457.8(383.2) 23.5(18.8) 12.9(10.4) 1.7(1.4)	胚芽米、さといも、なたね油、小麦粉、黒砂糖、片栗粉	かれい、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、ブイヨンだし	りんご	ほうじ茶、お菓子、煮干し	
24土	てりやき野菜丼、わかめスープ、バナナ	498.2(398.6) 17.8(14.2) 8.7(7.0) 1.2(1.0)	胚芽米、なたね油、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、○カルピス、◎いわし(煮干し)、生わかめ、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○ブルーネ(乾)、ねぎ、しょうが、もやし	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		カルピス、お菓子、煮干し	
26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	483.8(407.3) 20.4(17.6) 16.0(12.9) 1.7(1.5)	胚芽米、○米粉、○きび砂糖、○油、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖	ぶり、○豆乳、○おから、えび、ごま、刻みこんぶ、◎いわし(煮干し)	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	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、おからバナナドーナツ	
27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	600.7(540.3) 14.9(13.6) 25.6(22.7) 1.6(1.5)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、米粉、○なたね油、黒砂糖	豚肉(もも)、○粉チーズ、だいず(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、バイン缶、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、○食塩	揚げせんべい、煮干し	ほうじ茶、チーズバイ	
28水	きなこ玄米ごはん、豚汁、サバのつけ焼き、キャベツの納豆和え	557.9(491.4) 26.0(21.4) 26.6(21.4) 1.5(1.2)	胚芽米、玄米、○小麦粉、○なたね油、さといも、○きび砂糖、しらたき、ごま油、きび砂糖	さば、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)、挽きわり納豆、○ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、ごぼう、しょうが、◎りんご	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん	りんご	ほうじ茶、ほうじ茶のケーキ	
29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	529.4(556.8) 22.6(21.2) 21.2(18.5) 1.9(1.5)	天然酵母パン、○もち、マヨネーズ、七分つき押麦、はるさめ、○黒砂糖、なたね油、○胚芽米、◎きび砂糖	さわら、豚肉(ばら)、ハム、ごま、○半すりごま 黒、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	かぼちゃ、はくさい、りんご、コーン缶、ねぎ、にんじん、こまつな、クレン・みずがらし、しょうが、干しいたけ	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、◎梅ジャム	ヨーグルト	玄米茶、ごまだれもち	★誕生会★
30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	552.7(457.6) 22.2(18.1) 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、挽きわり納豆	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、○ブルーネ、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	

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			
31 土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	489.7(391.7) 13.3(10.6) 14.8(11.8) 1.7(1.4)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、すりごま、○いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレールウ、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、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
- ・給食では多様な食材を使用しています
- ・アレルギー食材や食べられない食材がないか毎月献立表をご確認ください



1月の給食だより



みいづ保育園

令和7年12月19日(金)

日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つつやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物(糖質)を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ること、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。



・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかり噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。



・腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。



・心の安定にもつながる

ごはんを食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。



★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



正確に計量する



お米はサツと洗う



しっかり浸水



目盛りに合わせて炊く



蒸らす



すぐにほぐす

★おいしいお米に栄養をプラス！

白いごはんもおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜごはん」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

★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

★奥深い味わい！「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとっても大切な理由をお伝えします。

・うま味で満足感アップ

だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体が美味しく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康な味覚を育む上でとても重要です。



・食欲増進効果

だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果もあります。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。



・苦手な食材も食べやすく

だしで煮ることで、野菜の苦味や香りが和らぎ、子どもたちも食べやすくなります。また、肉や魚の特有な臭いを和らげることもできます。



★家庭で簡単！「だし」をとってみよう

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるととても簡単です。



鍋に水と昆布を入れて30分



弱火にかける



沸騰直前に昆布をとりだす



火をとめてかつお節を入れる



かつおが沈んだらざるで漉す

★だしを活かした栄養満点メニュー

だしは、みそ汁や煮物だけでなく、様々なメニューに活用できます。具だくさんの汁物や、だしをベースにしたお鍋は、たくさんの野菜やきのこを美味しく食べることができ、栄養もたっぷり摂れます。だしがしっかりと効いていれば、塩分を控えても美味しく仕上がります。



／栄養満点／



／栄養満点／

★米とだしの相性抜群！おすすめ献立

お米とだしは、一緒に使うことで互いの良さを引き立てあう最高のコンビです。ぜひ、ご家庭で以下の献立を試してみてください

【五目ごはん】

にんじんやごぼう、鶏肉などをだして炊き込んだ五目ごはんは、具材のうま味がごはんに染み込んで、栄養も満点です。

【だし茶漬け】

ごはんの上に鮭や梅干し、海苔などを乗せ、熱いだしをかけるだけ。食欲がないときでもサラサラと食べられます。

【雑炊】

風邪をひいたときなど、食欲がないときでも食べやすく、体も温まります。出汁で野菜を煮て、卵を加えて栄養満点に。

子どもたちの「おいしい！おかわりしたよ！」たくさんの声が聞けた2025年
2026年も安心安全で美味しい給食を提供していきたいです
どうぞよろしくお願いいたします。 給食室