

# 献立表

2026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				
05 月	お弁当									☆希望保育
06 火	胚芽ごはん、冬野菜カレー、かぼちやのサラダ、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(乾)、○いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、かぼちや、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)、みづば	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、○じやがいも、○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、ハム、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、○ブルーン(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、じやがいも、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、ちりめんじやこ、○鶏ひき肉、だい(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、○かぼちや、○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、かぼちやグラタン		
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、○じやがいも	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、○ほうどう	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	じやがバター	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、ビザ用チーズ、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、○ブルーン(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	じやこふりかけごはん、かぶの麦みそ汁、豆腐の肉あんかけ、はこべ入りじやが餃子	594.1(521.8) 23.2(19.1) 22.7(18.2) 1.5(1.2)	胚芽米、○胚芽米、じやがいも、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、みそ、○ツナ水煮缶、チーズ、ちりめんじやこ、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、じやがいも、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、○みかん濃縮果汁、○みかん缶、クレソン・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、ビーフハヤシ、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)、木綿豆腐、○豆乳、○だい(乾)、だい(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、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)、いわしのみつみれ団子汁、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、じやがいも、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、わさび、焼き豆腐、○卵、○豆乳、○すりごま、あおのり	たまねぎ、かぼちや、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、しゅんぎく、干しこじいたけ、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、大根ときびのみぞマヨ和え	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(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	ぶりかけ胚芽ごはん、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、半ずりごま、白、あおのり	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、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、○ブルーン(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、大根ときびのみぞマヨ和え、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、じやがいも、なたね油、マヨネーズ、米粉、○なたね油、黒砂糖	豚肉(も)、○粉チーズ、だい(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、チーズパイ		
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、ちりめんじやこ、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)、かつお節、○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、豚肉と押し麦のみそ汁、かぼちやとりんごのサラダ	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、七分つき押し麦、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、○クレソン・みずがらし、にんじん、クレソン・みずがらし、いわし(煮干し)	かぼちや、はくさい、りんご、コーン缶、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぶ、ブロッコリー、○ブルーン、わけぎ、しゅんぎく、○キウイフルーツ	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	納豆じやこごはん、もち入り白みそ汁、豆腐肉じやが、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、じやがいも、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、ちりめんじやこ、○いわし(煮干し)、だい(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、○ブルーン、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		

# 献 立 表

2026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				
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、じやがいも、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なれない食材がないか毎月献立表をご確認ください



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
- ・「食べる」を楽しむ
- ・腸の調子を整える
- ・心の安定にもつながる

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。

★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、やってみるととっても簡単です。

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漬す

★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ます。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ります。

★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、鶏肉などをだしで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ひします。 給食室

