

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
			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		
02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	572.5(483.7) 23.4(20.1) 24.6(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、ほうれんそう、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
03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	564.0(544.6) 24.7(21.6) 13.9(13.0) 1.5(1.7)	胚芽米、○胚芽米、米粉、きび砂糖、なたね油、片栗粉	◎いわし、牛肉(もも)、木綿豆腐、○だいず(乾)、だいず(乾)、バター、○焼きのり、かつお節、○ししゃも、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、いよかん、にんじん、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	玄米茶、せつぶんまめ、めざし、塩にぎり
04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
05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	494.7(427.4) 22.9(20.7) 18.1(15.9) 1.5(1.7)	胚芽米、しらたき、○黒砂糖、マヨネーズ、黒砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、○木綿豆腐、竹輪ふ、きび(精白粒)、ツナ水煮缶、生わかめ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、すりごま、こんぶ(だし用)、◎魚肉ソーセージ	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ひじき、○七草、しょうが	◎ココア(ビュアココア)、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	魚肉ソーセージ	野草茶、豆腐のココアパバロア
06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	459.4(384.5) 23.6(18.9) 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	にんじん、ねぎ、たまねぎ、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
07土	てりやき野菜丼、わかめスープ、バナナ	464.4(371.6) 18.5(14.8) 11.0(8.8) 1.5(1.2)	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、○チーズ、◎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、ねぎ、しょうが、もやし	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		麦茶、お菓子、煮干し
09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
10火	胚芽ごはん、ひじきのカレー、れんこんとゆず和えもの、フルーツいっぱい	578.9(522.9) 15.0(13.7) 21.9(19.7) 1.5(1.4)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、米粉、○なたね油、黒砂糖、きび砂糖	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、れんこん、にんじん、みかん缶、パイン缶、キウイフルーツ、りんご、いちご、ひじき、ゆず果汁、ゆず果皮、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩、酢	揚げせんべい、煮干し	ほうじ茶、チーズパイ
12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	573.3(484.0) 23.4(20.6) 20.5(18.5) 1.9(1.7)	天然酵母パン、○胚芽米、マヨネーズ、七分つき押麦、はるさめ、なたね油	さわら、豚肉(ばら)、ハム、ごま、◎チーズ、○あおのり	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、クレソン・みずがらし、しょうが、干しいたけ、○七草	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、ブイヨンだし、食塩、みりん	チーズ	野草茶、エノコロ草のおにぎり
13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(458.5) 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	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
14土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	531.1(432.5) 14.1(11.5) 15.8(12.7) 1.6(1.3)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、七分つき押麦、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	カレールー、しょうゆ、食塩		麦茶、お菓子、煮干し
16月	納豆ごはん、玉ねぎと油揚げのみそ汁、さばのクレソンあんかけ、はこべ豆腐の揚げ団子	618.2(568.6) 32.0(27.6) 25.4(22.8) 1.9(1.7)	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、◎いわし(煮干し)、干しいたけ、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、クレソン・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
17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	579.2(540.9) 23.4(21.4) 20.2(18.7) 1.8(1.5)	じゃがいも、胚芽米、玄米、○米粉、○ちりめんじゃこ、米粉、なたね油、きび砂糖	○木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、○ちりめんじゃこ、○えび、○ちくわ、だいず(乾)、しらす干し、○かつお節、いわし(煮干し)、あおのり	みかん、たまねぎ、だいこん、○キャベツ、だいこん(葉)、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、○中濃ソース、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、しょうゆ、○食塩	ビスケット、煮干し	ほうじ茶、豆腐揚げボール
18水	麦ごはん(たくあん)、あおさのみそ汁、豆腐ハンバーグ、ブロッコリーとおからのサラダ	494.9(437.0) 18.1(15.2) 19.2(15.4) 1.7(1.5)	胚芽米、○きび砂糖、マヨネーズ、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、だいず(乾)、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、酢、食塩、◎食塩	豆の甘煮	玄米茶、小豆入りフルーツかんでん
19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	503.9(438.5) 21.8(18.7) 16.0(13.8) 1.9(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)、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)、干しいたけ、黒きくらげ、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	ほうじ茶、煮干し、フルーツサンド
20金	三色ごはん(たくあん)、白菜のみそ汁、おでん	530.0(440.9) 24.6(19.7) 17.9(14.4) 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
21土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	484.3(387.4) 14.6(11.7) 14.9(11.9) 1.7(1.3)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)		麦茶、お菓子、煮干し
24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	638.7(533.6) 17.6(15.1) 26.9(21.6) 1.9(1.6)	胚芽米、じゃがいも、○マヨネーズ、米粉、なたね油、黒砂糖、○なたね油、きび砂糖	○ホットケーキ粉、豚肉(ばら)、○豆乳、○ウインナー、○チーズ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、ごま、◎いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、○キャベツ、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	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	卵ボーロ、煮干し	麦茶、キャベツマフィン
25水	すずしろ混ぜごはん、かぼちゃのみそ汁、ぶりの照り焼き、野菜炒め	517.1(400.7) 21.9(17.1) 17.4(14.3) 1.5(1.3)	胚芽米、○もち、ごま油、○片栗粉、きび砂糖、小麦粉、◎さつまいも、◎きび砂糖	ぶり、○ねりあん、豚肉(ばら)、ちりめんじゃこ、油揚げ、白ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、○いちご、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん(葉)、しいたけ、ねぎ、にんじん、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、食塩、ブイヨンだし	さつまいもの甘煮	番茶、いちご大福

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
			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		
26 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	559.2(477.8) 26.2(22.2) 19.8(16.8) 2.0(1.7)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、片栗粉、米粉、ごま油、きび砂糖、◎きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、いか、○ちりめんじゃこ、○チーズ、かまぼこ、ベーコン、生わかめ、○いわし(煮干し)、きび(精白粒)、パン粉、○あおのり、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	キャベツ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく、クローバー	酢、ブイヨンだし、ケチャップ、中濃ソース、食塩、○食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	ほうじ茶、青のりおにぎり
27 金	しその実ごはん、じゃがいもとわかめのみそ汁、春菊と豆腐の煮物、なす入りじゃこ納豆	504.5(419.9) 22.3(18.2) 17.5(14.1) 1.7(1.4)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、黒砂糖、○きび砂糖	○牛乳、納豆、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ちりめんじゃこ、生わかめ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、焼きのり	たまねぎ、はくさい、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、なすな、しゅんぎく、しその実、干しいたけ、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、○ココア(ピュアココア)、しょうゆ、みりん	キウイフルーツ	ミルクココア、クッキー、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。

2月 給食だより

みいづ保育園 令和8年1月23日(金)

知っているようで知らない! 「和食」の奥深さと子どもの成長

2013年、日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、単なる献立ではなく、日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。園ではこの和食文化を大切に、子どもたちの食育に取り組んでいます。

★そもそも「和食」ってなあに？

「和食」とは、ごはんを中心に、汁物、主菜(魚や肉)、副菜(野菜や海藻)を組み合わせた食事です。一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

★和食の柱「五感」「五色」「五味」「五法」の考え方

和食の知恵	内容	子どもへの働きかけ
五感	視覚(盛り付け)、聴覚(食事の音)、嗅覚(香り)、味覚(五味)、触覚(食感)のすべてで料理を楽しむこと	園では「カリカリ」「ツルツル」などの食感を大切にし、食事の会話を通じて五感を意識させています。
五色	赤・黄・緑・黒・白の5色を食卓に取り入れること	栄養バランスが自然と整うだけでなく、視覚で季節や彩りを楽しめます。
五味	甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つの味を意識し、料理の中で複雑な味わいを作り出すこと	複数の味を組み合わせることで、素材の持つ味わいに深みが増し、食べ物に対する興味や探求心を育てます。
五法	生(切る)・煮る・焼く・揚げる・蒸すの5つの調理法を使うこと	多様な調理法で、一つの食材から様々な味や食感を引き出し、食卓を豊かにします。

★和食が持つ、日本の文化とつながる5つの特徴

1・自然の尊重と繊細な季節感を楽しむ

園の給食では、旬の食材を積極的に取り入れ、「季節を感じる心」を育てています。「寒い冬には、だいこんが甘いね」「春はいちごが美味しいね」といった発見を大切にしています。

2・調理・加工の独自性

・「だし」の活用: 昆布やかつお節から丁寧にとった「だし」が基本。素材のうま味を活かすため、油や調味料を控えめにでき、結果として健康的で薄味な食事が実現します。

・多様な発酵食品: 味噌、醤油、漬物など、微生物の力でできた発酵食品が、和食の味の深みを作り、さらには腸内環境を整える健康効果ももたらします。

3・行事と密接なつながり

正月のおせち料理、ひな祭りのちらし寿司など、和食は地域の行事と密接に結びついています。行事食は、食材の持つ意味や家族・地域とのつながりを子どもたちに伝えます。

★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

4・日本独自の知恵「乾物(乾燥食品)」の力

・保存の知恵: 干し椎茸、切干だいこん、ひじき、高野豆腐などの乾物は、昔ながらの食材を長持ちさせる知恵です。

・栄養が凝縮!: 天日で乾燥させることで、ビタミンDやカルシウム、食物繊維などの栄養価が生きた状態よりも大幅にアップします。

・子どもの食育: 園では、乾物を水で戻す前の硬い状態を触らせたり、水に浸すと膨らむ様子を見せたりして、食べ物の変化を学ぶきっかけにしています。乾物特有の豊かな風味は、好き嫌いを減らす手助けにもなります。



5・豊かな自然の恵みと異文化の融合

・海と山の幸: 海に囲まれた日本の豊かな自然は、多様な食材をもたらします。米、魚、野菜、海のものなど、バラエティ豊かな食材が使われます。

・柔軟な受容: カレーライスやラーメンなども、日本の食文化に組み込まれて独自に発展しました。ものを取り入れ、日本の風土に合うように進化する柔軟性も和食の特徴です。

★なぜ、和食が子どもにとって良いの？

ポイント	具体的な効果
栄養バランスの良さ	和食は、主食(エネルギー源となる)、主菜(体をつくる)、副菜(体を整える)をバランス良く摂取できます。
豊かな味覚の発達	「うま味」を活かした薄味は、濃い味付けに頼らず、素材本来の味練習になります。幼少期に豊かな味覚を育むことは、偏食を防ぎ、の財産となります。
健康的な食習慣	食物繊維が豊富な海藻や豆類、野菜を多く使い、脂質が控えめ。習慣病の予防にもつながる、世界に誇る健康的な食スタイルです。
姿勢と集中力の育成	箸を使って食べることで、手先の細かな運動能力(巧緻性)の発達し、正しい姿勢で食事をするにつながります。

★和食で食卓を豊かに!

1・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

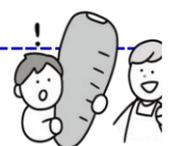
まずは具沢山のお味噌汁を添えてみましょう。これ一つで、水分、野菜、大豆製品など、様々な素が摂取できます。

2・旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番美味しいんだって!」「どうやって育つか知ってる?」など、会話を通じて食材への興味を深めましょう。

3・手伝いをお願い!

「お味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることへの感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。



園

行事
★豆まき★
エコログサふり かけづくり
★お料理クラブ ★

園

行事



藻、き
。新し

の調

を知る
、一生

生活
。

を促

栄養



で、食