

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				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	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	592.2(547.3) 20.8(18.7) 16.9(15.8) 1.4(1.3)	〇もち、じゃがいも、胚芽米、玄米、〇きび砂糖、米粉、なたね油、きび砂糖、〇胚芽米	豚肉(もも)、〇油揚げ、チーズ、だいず(乾)、しらす干し、いわし(煮干し)、あおのり、〇いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、だいこん、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、〇しょうゆ、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、しょうゆ	煮干し、揚げせんべい	緑茶、いなりもち
03火	ひなまつり弁当、潮汁、えびと野菜の天ぷら、ひなあられ	509.3(427.6) 18.5(16.1) 10.7(8.7) 1.7(1.5)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、片栗粉	〇牛乳、えび、卵、はまぐり、さけ(塩)、薄力粉、うずら卵、生わかめ、焼きのり、焼ふ、〇いわし(煮干し)	〇いちご、ミニトマト、赤ピーマン、にんじん、なばな、さやえんどう、ブロッコリー、糸みつば、ごぼう、干しいたけ、しその実	しょうゆ、食塩、みりん、ブイヨンだし	せんべい、煮干し	緑茶、三色ゼリー
04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(427.6) 18.1(16.8) 19.2(16.8) 1.7(1.8)	胚芽米、〇きび砂糖、マヨネーズ、七分つき押麦、なたね油、きび砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、おから、豆乳、パン粉、〇あずき(乾)、ハム、だいず(乾)、油揚げ、いわし(煮干し)、あおのり、バター、〇魚肉ソーセージ	たまねぎ、〇もも缶、〇みかん缶、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、〇粉かんでん	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	魚肉ソーセージ	玄米茶、小豆入りフルーツかんでん
05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	536.9(465.0) 22.2(19.0) 17.8(15.2) 1.9(1.5)	胚芽米、〇天然酵母パン、米粉、〇きび砂糖、ごま油、なたね油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖	〇牛乳、わかさぎ、豚肉(もも)、生揚げ、うずら卵、〇卵、いわし(煮干し)、生わかめ、〇薄力粉、〇ヨーグルト(無糖)	はくさい、たまねぎ、にんじん、〇いちご、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、〇バナナ	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	ミルクティー、いちごのフルーツサンド
06金	三色ごはん(たくあん)、白菜の麦みそ汁、おでん	545.6(453.5) 25.8(20.6) 18.9(15.1) 2.1(1.7)	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、〇チーズ、ちりめんじゃこ、〇いわし(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、〇りんご	しょうゆ、みりん、鶏がらだし	りんご	麦茶、お菓子、煮干し
07土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	537.7(430.2) 17.4(13.9) 18.1(14.5) 1.8(1.5)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、〇きび砂糖、片栗粉	〇牛乳、豚ひき肉、〇チーズ、油揚げ、〇いわし(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)		ミルクティー、お菓子、煮干し
09月	納豆雑穀ごはん、大根の味噌汁、肉じゃが、紫大根とじゃこのお浸し	475.9(405.1) 21.7(18.5) 18.6(15.1) 1.8(1.5)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、〇きび砂糖、しらたき、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、納豆、〇チーズ、しらす干し、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、〇いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、〇ゆずジャム、ねぎ、〇ゆず果皮、紫大根花	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	卵ボーロ、煮干し	玄米茶、ゆずジャムゼリー、煮干し、チーズ
11水	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(565.1) 17.6(15.6) 26.9(24.3) 1.9(1.7)	胚芽米、じゃがいも、〇マヨネーズ、米粉、なたね油、黒砂糖、〇なたね油、きび砂糖	〇ホットケーキ粉、豚肉(ばら)、〇豆乳、〇ウインナー、〇チーズ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、ごま、〇いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、〇キャベツ、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	煮干し、クッキー	麦茶、キャベツマフィン
12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	571.0(487.3) 23.4(19.9) 20.8(17.6) 1.9(1.5)	天然酵母パン、じゃがいも、オリーブ油、片栗粉、米粉、ごま油、きび砂糖、〇きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、〇カルピス、いか、かまぼこ、ベーコン、生わかめ、〇いわし(煮干し)、きび(精白粒)、パン粉、〇ヨーグルト(無糖)、〇きな粉	キャベツ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、〇ブルーベリー、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、〇梅ジャム	ヨーグルト	カルピス、お菓子、煮干し
13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、なずな入りじゃこ納豆	530.4(444.3) 24.1(19.6) 19.8(15.9) 1.7(1.3)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、黒砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、焼き豆腐、ちりめんじゃこ、生わかめ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、焼きのり	たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、なずな、しゅんぎく、しその実、干しいたけ、〇いよかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	いよかん	ホットミルク、お菓子、煮干し
14土	カレーピラフ、大根のみそ汁、バナナ	546.1(436.9) 17.3(13.8) 17.6(14.1) 1.7(1.3)	胚芽米、〇きび砂糖、なたね油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、油揚げ、〇いわし(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、〇ブルーベリー(乾)、しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)、〇ココア(ビュアココア)、コンソメ、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉		ミルクココア、お菓子、煮干し
16月	雑穀ごはん、豆腐の白みそ汁、肉団子の甘酢あん、青菜のきび納豆和え	581.4(520.9) 24.1(20.9) 22.0(20.4) 1.4(1.3)	胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖、〇無塩バター、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	豚ひき肉、〇ホットケーキ粉、おから、絹ごし豆腐、納豆、卵、油揚げ、きび(精白粒)、かつお節、いわし(煮干し)、焼きのり、〇強力粉(全粒粉)、〇いわし(煮干し)	ほうれんそう、〇野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、しょうが、〇たんぽぽ	白みそ、しょうゆ、酢、ケチャップ	煮干し、クッキー	緑茶、たんぽぽホットケーキ
17火	玄米・胚芽ごはん、ごぼうとしいたけのカレー、キャベツとりんごのサラダ、フルーツヨーグルト	696.7(752.2) 20.5(21.2) 16.8(15.2) 1.3(1.2)	胚芽米、玄米、〇きび砂糖、〇もち米、なたね油、米粉、きび砂糖、〇胚芽米	ヨーグルト(無糖)、豚小間切れ、〇あずき(乾)、だいず(乾)、いわし(煮干し)、〇いわし(煮干し)	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、りんご、バナナ、パイナップル、にんじん、しいたけ、ごぼう、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、〇食塩	クラッカー、煮干し	緑茶、おはぎ(お彼岸メニュー)
18水	桜海老のまぜごはん、ニラと油揚げのみそ汁、鮭のコロッケ、ふろふき大根の肉味噌かけ	517.0(474.0) 19.5(16.2) 16.4(13.2) 1.8(1.5)	じゃがいも、胚芽米、米粉、なたね油、〇砂糖、片栗粉、〇きび砂糖、きび砂糖、ごま油、〇さつままいも	〇牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、パン粉、油揚げ、鶏ひき肉、かつお節、すりごま、さくらえび(茹)、いわし(煮干し)	だいこん、たまねぎ、〇もも缶、〇みかん缶、〇バナナ、にら、ほうれんそう、だいこん(葉)、にんじん、クレンソウ・みずがらし、〇かんでん、こんぶ(煮物用)、にんにく、しょうが、ゆず果皮	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、みりん、食塩	ふかしいも	ミルクティー、杏仁豆腐
19木	天然酵母パン、コーンポタージュ、鶏のから揚げとポテト添え、ブロッコリーの納豆和え	632.2(535.6) 27.2(22.9) 27.1(22.6) 2.1(1.7)	天然酵母パン、じゃがいも、なたね油、片栗粉、〇なたね油、無塩バター、米粉、きび砂糖、〇きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、〇ホットケーキ粉、納豆、〇卵、〇豆乳、かつお節、挽きわり納豆、〇ヨーグルト(無糖)、〇きな粉	ブロッコリー、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、ブイヨンだし、食塩、〇梅ジャム	ヨーグルト	玄米茶、手作りチョコドーナツ
21土	ひじきチャーハン、春雨中華スープ、バナナ	503.7(402.9) 16.7(13.3) 15.9(12.7) 1.9(1.5)	胚芽米、はるさめ、ごま油、七分つき押麦、なたね油	豚ひき肉、卵、ベーコン、〇チーズ、〇いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩		麦茶、お菓子、煮干し
23月	黒米ごはん、かぶとごぼうのみそ汁、マーボー豆腐、ひじき入り卵焼き	565.7(472.7) 22.7(19.5) 23.3(18.8) 1.9(1.7)	胚芽米、〇小麦粉、〇きび砂糖、きび砂糖、〇無塩バター、片栗粉、ごま油、なたね油、黒米	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、〇卵、〇チーズ、いわし(煮干し)、〇いわし(煮干し)	にんじん、〇りんご天然果汁、しいたけ、にら、かぶ、ごぼう、こまつな、みつば、〇ふきのとう、ひじき、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩	せんべい、煮干し	番茶、ふきのとう蒸しパン
24火	胚芽ごはん、ほうれん草とひき肉のカレー、春雨サラダ、りんご	562.6(489.9) 15.7(14.2) 18.1(15.6) 1.4(1.3)	胚芽米、じゃがいも、〇きび砂糖、なたね油、はるさめ、米粉、砂糖、きび砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇カルピス、卵、ハム、だいず(乾)、生わかめ、白ごま、〇いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、〇ぶどう天然果汁、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、〇かんでん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、ブイヨンだし、カレー粉、食塩	ウエハース、煮干し	ミルクティー、ぶどうとカルピスの二色ゼリー
25水	胚芽ごはん、キャベツのみそ汁、鶏肉と大豆の揚げ煮、切干大根のサラダ	543.1(577.9) 20.6(19.1) 17.7(18.4) 1.8(1.5)	じゃがいも、胚芽米、〇小麦粉、〇米粉、〇無塩バター、〇なたね油、なたね油、〇砂糖、片栗粉、〇きび砂糖、きび砂糖、〇片栗粉	鶏もも肉、生揚げ、だいず(乾)、〇豆乳、〇牛乳、ツナ油漬缶、〇卵、いわし(煮干し)	にんじん、〇バナナ、キャベツ、〇いちご、〇干しぶどう、ねぎ、切り干しいんご、きゅうり、〇レモン果汁、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、〇食塩	スコーン	紅茶、いちごバナナの米粉ケーキ
26木	黒米ごはん(たくあん)、なめこの赤みそ汁、ポテト春巻き、わかめのナムル	491.7(428.8) 17.9(15.6) 16.9(14.4) 2.0(1.7)	じゃがいも、胚芽米、春巻きの皮、なたね油、片栗粉、黒米、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、〇チーズ、生わかめ、〇いわし(煮干し)、ちりめんじゃこ、半すりごま 白、いわし(煮干し)、〇ヨーグルト(無糖)	なめこ、もやし、にんじん、クレンソウ・みずがらし、わけぎ、だいこん(たくあん)、〇バナナ	赤みそ、しょうゆ、食塩	バナナヨーグルト	麦茶、お菓子、煮干し、チーズ
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、なずな入りじゃこ納豆	530.4(444.3) 24.1(19.6) 19.8(15.9) 1.7(1.3)	胚芽米、じゃがいも、しらたき、黒砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、焼き豆腐、ちりめんじゃこ、生わかめ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、焼きのり	たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、なずな、しゅんぎく、しその実、干しいたけ、〇いよかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん	いよかん	ホットミルク、お菓子、煮干し
28	ドライカレー、根菜のすまし汁、	579.6(463.7)	胚芽米、油麩、なたね油、	豚ひき肉、〇カルピス、〇い	バナナ、たまねぎ、にんじ	中濃ソース、ケチャップ、しよ		カルピス、お菓

土	ハアア	17.9(14.3) 15.0(12.0) 1.3(1.0)	木粉、さひ砂糖、七分つぎ 押麦	わし(煮十し)、こんふ(たし 用)、かつお節	ん、たいこん、ヒーマン、ね ぎ、干しぶどう、〇ブルー (乾)、にんにく、しょうが	つゆ、ソイヨンたし、食塩、カ レー粉	子、煮十し
---	-----	--------------------------------------	--------------------	---------------------------	--	-----------------------	-------

園

行事
★ひなまつり給食★
★遠足予備日★
お彼岸おやつ
★お楽しみ給食★
希望保育
希望保育
希望保育
希望保育
卒園式



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			
30月	雑穀ごはん、豆腐の白みそ汁、肉団子の甘酢あん、青菜のきび納豆和え	581.4(520.9) 24.1(20.9) 22.0(20.4) 1.4(1.3)	胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖、○無塩バター、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	豚ひき肉、○ホットケーキ粉、おから、絹ごし豆腐、納豆、卵、油揚げ、きび(精白粒)、かつお節、いわし(煮干し)、焼きのり、○強力粉	ほうれんそう、○野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、しょうが、○たんぼぼ	白みそ、しょうゆ、酢、ケチャップ	煮干し、クッキー	緑茶、たんぼぼホットケーキ	希望保育
31火	玄米・胚芽ごはん、ごぼうとしいたけのカレー、キャベツとりんごのサラダ、フルーツヨーグルト	560.9(643.6) 16.4(17.9) 21.3(18.8) 1.4(1.3)	◎じゃがいも、胚芽米、玄米、なたね油、○油、米粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚小間切れ、だいず(乾)、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	キャベツ、みかん缶、○れんこん、たまねぎ、りんご、バナナ、パイナップル、にんじん、しいたけ、ごぼう、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩	クラッカー、煮干し	緑茶、野菜チップと煮干し	希望保育

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

# 給食だより

みいづ保育園

令和8年 2月20日(金)

## 食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食(きょうしょく)」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べていても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を、最も大切な食育の時間と位置づけています。

### ★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響

影響	メリット
豊かなコミュニケーション能力	食事中の「これ、なあに?」「美味しかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。
社会性とマナーの習得	誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいお箸の使い方」など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。
偏食の改善・食への意欲向上	友だちや先生が苦手な食材を美味しくそうに食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。
精神的な安定と自己肯定感	家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は、幸福ホルモン(セロトニン)の分泌を促し、心の健康を支えます。
規則正しい生活リズムの確立	家族が揃って食事をする時間を決めることは、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。

### ★食べる意欲に直結！【モニタリング効果】

#### <モニタリング効果とは>

「モニタリング効果」とは、誰かと一緒に食事をすることで、周りの人の食べる様子を無意識に観察し、自分の食行動を調整する、という心理的な効果です。



#### <具体的な効果>

・**苦手な食べ物への挑戦を促す**:「みんなが食べているから、僕も食べてみよう」という気持ちになりやすく、苦手なものに挑戦するポジティブな意欲を引き出します。

・**食事ペースの調整**:隣の友だちの食べるペースを見ることで、無意識のうちに、ゆっくり食べ、早食いを防ぎ、適切な食事ペースを身につけることができます。これは、ある程度の時間で、満腹感をしっかりと感じることもつながります。

#### <家庭での食育>

・**「食べる姿」を見せる大切さ**:子どもの横で、大人が楽しく、姿勢良く、美味しく食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしたりしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

・**子どもの憧れになる**:「お父さん、お母さんが美味しく食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

### ★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・たら

### ★園での共食を深める工夫

園では、単に一緒に食べるだけでなく、「どうすれば楽しく食事ができるか」を大切にしています。

#### <食べる前の準備>

その日の献立を事前に子どもたちに伝えて、期待感を高めます。

時には手で野菜をちぎったりして調理に加わることで、食への愛着を深めます。



#### <食事時の工夫>

落ち着いた雰囲気の中で楽しい会話ができるように配慮しています。

配膳を手伝ったりする中で、責任感や思いやりを育んでいます。



#### <食事のふりかえり>

「今日の給食で一番美味しかったのは?」とお互いに尋ね合うことで、食べ物への興味を持続させます。



### ★家庭での共食を深める3つのヒント

#### ・質を高める「5分集中」

たとえ時間が取れなくても、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせて「美味しいね」といった感想や今日あった出来事を話すことに集中しましょう。

#### ・時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合でも、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。また、少しでも一緒に食べられる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

#### ・子どもに役割を与えましょう

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。「家族の一員として食卓を支えている」という意識が育れます。

### ★食事のマナーは焦らず、ゆっくり!

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。



19日はゆり組さんのリクエスト給食です♪  
保育園でたくさんの食材に触れ心も体も大きくなったみんなが選んだメニュー!!  
お友だちや先生とたくさん食べてくださいね。  
給食室でも愛情いっぱい♡こめて作ります。

