

1月献立表

摩耶保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ	栄養価	
		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 一 月	御飯 松風焼き 焼きなます すまし汁	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、いりごま	鶏ひき肉、スキムミルク、凍結液卵、豚ひき肉、豚肉(ばら)、調製豆乳	だいこん、にんじん、みずな、たまねぎ、れんこん、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ、かつおだしパック、酢、ベーキングパウダー	豆乳 抹茶ケーキ ミルク	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 259 mg	
06 一 火	御飯 魚の磯辺焼き 春雨サラダ 豆腐汁	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、マヨドレ、片栗粉	さば、木綿豆腐、スキムミルク、豚ひき肉、とりささみ水煮、あおのり	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、ほうれんそう、コーン(冷凍)、干しいたけ、しょうが	醤油ラーメンスープ	ヨーグルト ちんすこうショコラ ミルク	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 229 mg	
07 一 水	野菜ラーメン 揚げしゅうまい バナナ	焼きそばめん、米、カルソフトクッキー、油、片栗粉、ごま油	焼壳、焼き豚、ポークウインナー	バナナ、もやし、キャベツ、チングンサイ、にんじん、だいこん、どうもろこし(冷凍)、七草きざみ	醤油ラーメンスープ、醤油ラーメンスープ、しょうゆ、かつおだしパック	豆乳 七草粥 カルソフトクッキー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 208 mg	
08 一 木	御飯 卵焼き ブロッコリーのごま和え 豚汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、さといも、バター、黒砂糖、すりごま	凍結液卵、木綿豆腐、スキムミルク、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、小粒納豆、ピザ用チーズ、あおのり	だいこん、にんじん、ブロッコリー、板こんにゃく、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	米みそ、しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー	野菜ジュース スコーン 黒糖ミルク	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 311 mg	
09 一 金	ハヤシライス ポテトサラダ みかん	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、マヨドレ、油	あづき(乾)、豚肉こま、ツナ水煮缶、大豆の華	たまねぎ、みかん、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、グリンピース(冷凍)	ハヤシルウソフト、ケチャップ、中濃ソース	豆乳 汁粉	エネルギー 544 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 62 mg	
13 一 火	御飯 ぶりの照り焼き 青菜の納豆和え すまし汁	米、ロールパン、さつまいも、ミルメーカー ココア、油、砂糖、片栗粉	ぶり、スキムミルク、挽きわり納豆、豚肉こま	はくさい、こまつな、にんじん、緑豆もやし、えのきたけ、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、みりん	ヨーグルト あげぱん ミルク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 261 mg	
14 一 水	御飯 鶏肉の和風揚げ 大根とツナの昆布あえ みそ汁	米、スペゲティー、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、バター	鶏もも肉、小粒納豆、スキムミルク、ツナ水煮缶、ベーコン、油揚げ、塩こんぶ	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	米みそ、みりん、しょうゆ、かつおだしパック、コンソメ	野菜ジュース きのこスペゲティー ミルク	エネルギー 535 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 275 mg	
15 一 木	食パン ポークビーンズ コンソメスープ バナナ	食パン、もち米、米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、いりごま、油、片栗粉	牛乳、だいず水煮、豚ひき肉、ショルダーベーコン	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、こまつな、ピーマン	ケチャップ、米みそ、コンソメ、みりん	豆乳 五平餅 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 229 mg	
16 一 金	ピラフ 鶏の唐揚げ ハンバーグ 鮭フライ	スマイルポテト ナポリタン ブロッコリー コーンポタージュ	米、スマイルポテト、スペゲティー、砂糖、カルシウムせんべいあつさり塩味、油、片栗粉、小麦粉、パン粉、マヨドレ	調製豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、さけフレイ、鶏ひき肉、スキムミルク、ベーコン、ワイン	たまねぎ、みかん、バナナ、クリームコーン缶、どうもろこし(冷凍)、にんじん、パイント缶、ブロッコリー、もも缶、なつみかん缶、しめじ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、しょうゆ	豆乳 ヨーグルト和え カルシウムせんべい	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 23.1 g カルシウム 297 mg
19 一 月	御飯 さんまのごま揚げ もやしのおかか和え みそしる	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油、いりごま	牛乳、さんま、木綿豆腐、豚肉こま、かつお節、カットわかめ	もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、かんてん(粉)、こんぶ(だし用)	米みそ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	ヨーグルト さつま芋のようかん 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 232 mg	
20 一 火	すき焼き丼 なめこ汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、すりごま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、焼き豆腐、油揚げ	はくさい、板こんにゃく、にんじん、なめこ水煮、ねぎ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 胡麻クッキー ヨーグルトミルク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 323 mg	
21 一 水	御飯 ミートローフ 切り干し大根のサラダ みそ汁	米、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、ダイスチーズ、ツナ水煮缶、かつお節、ひじき、カットわかめ	たまねぎ、はくさい、こまつな、緑豆もやし、にんじん、みずな、えのきたけ、コーン(冷凍)、切り干し大根、こんぶ(だし用)	米みそ、ケチャップ、しょうゆ、かつおだしパック、中濃ソース、食塩	ヨーグルト おにぎり 抹茶ミルク	エネルギー 573 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 304 mg	
22 一 木	御飯 揚げ豆腐の和風あんかけ 芋煮汁 りんご	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、タニタ調整豆乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉	りんご、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	米みそ、しょうゆ、かつおだしパック	野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 226 mg	
23 一 金	冬野菜カレーライス ひじきとキャベツのサラダ みかん	米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、カルシウムせんべい、すりごま、油	豚肉こま、ハム、ひじき	みかん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、パイント缶、もも缶、みかん缶、コーン(冷凍)、ブロッコリー、カリフラワー	キッズカレールウ甘口、しょうゆ	ヨーグルト フルーツポンチ カルシウムせんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 108 mg	
26 一 月	御飯 豚肉のしょうが焼き もやしのサラダ のつぺい汁	米、食パン、さといも、マヨドレ、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、鶏ももこま、ツナ水煮缶、ピザ用チーズ、しらす干し、油揚げ、ひじき、あおのり	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、みずな、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、どうもろこし(冷凍)、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、笑顔でランチ ドレッシング、みりん、かつおだしパック	野菜ジュース しらすピザ ミルク	エネルギー 535 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 286 mg	

1月 献立表

摩耶保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ 午後のおやつ	栄養価
		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		
27 火	三色丼 みそ汁	米、さつまいも、もち米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、冷凍玉子そぼろ、豚肉こま、きな粉、かつお節、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩	ヨーグルト きな粉もち 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 195 mg
28 水	御飯 レバーの甘辛煮 白菜のおかか和え きのこ汁	米、じやがいも、強力粉、さつまいも、砂糖、米ぬか油、油、片栗粉、いりごま	豚レバー、スキムミルク、豚肉(ばら)、かつお節	はくさい、こまつな、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しうが、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー、中濃ソース、食塩	豆乳 ヨーグルトパン ミルク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 285 mg
29 木	ハリハリ御飯 擬製豆腐 みそ汁	さつまいも、米、じやがいも、砂糖、油、片栗粉、いりごま	凍結液卵、絹厚揚げ四角、スキムミルク、鶏ひき肉、豚肉こま、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、みずな、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ、かつおだしパック、酢	豆乳 大学芋 ミルク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 267 mg
30 金	御飯 かじきのケチャップ煮 れんこんサラダ みそ汁	米、さつまいも、おこめリング 甘口しょうゆ味、マヨドレ、油、砂糖	まめびよ、めかじき でん粉付、ツナ水煮缶、豚肉こま	バナナ、れんこん、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	米みそ、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、かつおだしパック	ヨーグルト おこめリング まめびよ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 246 mg

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。

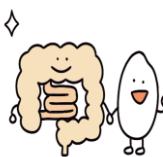
・自然な甘味と風味

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で、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。



★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。

★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濾す

★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い仕上がりります。

\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。