



1月離乳食予定献立表



		食 食						おやつ
1月	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から	
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態			
	献立		献立		献立			
5月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （オレンジ） 育児用ミルク	
	冬瓜汁	冬瓜/豆腐	冬瓜汁	冬瓜/豆腐	だし汁			
	なすのそぼろ煮	なす/肉/人参	なすのそぼろ煮	なす/肉/人参	野菜ペースト	冬瓜/人参/きゅうり/トマト		
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト	豆腐ペースト	豆腐		
6月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク	
	野菜スープ	人参/玉ねぎ	野菜スープ	人参/玉ねぎ	だし汁			
	トマト煮	肉/玉ねぎ/トマト/じゃがいも	トマト煮	肉/玉ねぎ/トマト/じゃがいも	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/じゃがいも/トマト		
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり				
7月	野菜がゆ	米/人参/玉ねぎ	野菜がゆ	米/人参/玉ねぎ	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	豆腐のみそ汁	豆腐/肉/山東菜/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/肉/山東菜/人参	だし汁			
	煮浸し	キャベツ	煮浸し	キャベツ	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/山東菜/キャベツ		
	果物	バナナ	果物	バナナ	豆腐ペースト	豆腐		
8月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （みかん） 育児用ミルク	
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁			
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/きゅうり		
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚		
9月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク	
	キャベツのスープ	キャベツ	キャベツのスープ	キャベツ	だし汁			
	肉と野菜の煮らか煮	肉/玉ねぎ/豆腐	肉と野菜の煮らか煮	肉/玉ねぎ/豆腐	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参		
	煮浸し	小松菜/人参	煮浸し	小松菜/人参	豆腐ペースト	豆腐		
10月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/かぼちゃ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも/かぼちゃ	だし汁			
	魚のおろし煮	魚/大根	魚のおろし煮	魚/大根	野菜ペースト	じゃがいも/大根/かぼちゃ		
	果物	バナナ	果物	バナナ	白身魚ペースト	魚		
13月	スパゲティの煮らか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク	
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁			
	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり/人参	肉と野菜の煮らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃがいも		
			ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり/人参				
14月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	だし汁			
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃがいも/きゅうり/人参		
	ババイヤの煮らか煮	ババイヤ/人参	人参の煮らか煮	人参	白身魚ペースト	魚		
15月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ （きなこ） 育児用ミルク	
	すまし汁	人参/冬瓜	すまし汁	人参/冬瓜	だし汁			
	肉と野菜の煮らか煮	肉/人参/玉ねぎ/小松菜	肉と野菜の煮らか煮	肉/人参/玉ねぎ/小松菜	野菜ペースト	冬瓜/小松菜/人参/玉ねぎ		
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり				
16月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク	
	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参	だし汁			
	豆腐ハンバーグ	肉/豆腐/玉ねぎ/ひじき	炒り豆腐風	肉/豆腐/玉ねぎ/ひじき	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ		
	煮浸し	いんげん	煮浸し	いんげん	豆腐ペースト	豆腐		
17月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク	
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃがいも	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃがいも	だし汁			
	肉と野菜の煮らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	肉と野菜の煮らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/じゃがいも/人参		
19月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 （みかん） 育児用ミルク	
	大根のみそ汁	大根/じゃがいも	大根のみそ汁	大根/じゃがいも	だし汁			
	煮物	レバー/玉ねぎ/小松菜	煮物	レバー/玉ねぎ/小松菜	野菜ペースト	大根/じゃがいも/小松菜/人参		
	人参の甘煮	人参	人参の甘煮	人参				
20月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク	
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐	だし汁			
	野菜のそぼろあんかけ	肉/玉ねぎ/ほうれん草/ピーマン	野菜のそぼろあんかけ	肉/玉ねぎ/ほうれん草/ピーマン	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/ほうれん草/人参		
	人参の甘煮	人参	人参の甘煮	人参	豆腐ペースト	豆腐		

		昼 食						おやつ	
1月	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態				
	献立		献立		献立				
21 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー/玉ねぎ	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/ブロッコリー			
22 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	だし汁				
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃがいも/人参/玉ねぎ			
23 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク		
	ほうれん草のみそ汁	じゃがいも/ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	じゃがいも/ほうれん草	だし汁				
	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	野菜ペースト	じゃがいも/ほうれん草/人参/トマト			
24 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク		
	ポテトスープ	じゃがいも	ポテトスープ	じゃがいも	だし汁				
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃがいも/玉ねぎ/人参/きゅうり			
26 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク		
	白菜のみそ汁	白菜/ほうれん草	白菜のみそ汁	白菜/ほうれん草	だし汁				
	納豆	納豆	納豆	納豆	野菜ペースト	白菜/ほうれん草/キャベツ/人参			
27 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	だし汁				
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃがいも/玉ねぎ/人参/きゅうり			
28 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク		
	人参のみそ汁	人参/わかめ	人参のみそ汁	人参/わかめ	だし汁				
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/小松菜	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/小松菜	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/小松菜			
29 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁				
	肉じゃが風	じゃがいも/人参/玉ねぎ/肉	肉じゃが風	じゃがいも/人参/玉ねぎ/肉	野菜ペースト	じゃがいも/人参/玉ねぎ/ブロッコリー			
30 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク		
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃがいも	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃがいも	だし汁				
	そぼろ煮	なす/肉/人参	そぼろ煮	なす/肉/人参	野菜ペースト	キャベツ/じゃがいも/人参/きゅうり			
31 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク		
	じゃがいものスープ	じゃがいも	じゃがいものスープ	じゃがいも	だし汁				
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	野菜ペースト	じゃがいも/玉ねぎ/人参/ブロッコリー			
	果物	りんご	果物	りんご					

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和8年1月
あおいこども園（浦添市統一献立参考）

あおいこども園（浦添市統一献立参考） 令和8年1月

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
5月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、○加工乳	なす、冬瓜、○オレシジ、きゅうり、太もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
6月	胚芽米、春雨、油、片栗粉、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、○りんご
7月	○胚芽米、胚芽米、○三温糖、○小麦粉、無塩バター、砂糖、コーンフレーク、油	豆腐、○グーヤー(豚うで肉)、豚かた脂身つき、シーチキン、○牛乳	キャベツ、人参、山菜類、玉ねぎ、○人参、ねぎ、パナナ、○レーズン
8月	胚芽米、マヨネーズ、○グラニュー糖、三温糖	キングクリップ、厚揚げ、○加工乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ	○みかん(S)、大根、○りんご、きゅうり、ねぎ、○レモン果汁
9月	胚芽米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、○加工乳	グリンコ 幼児ぶどう、○りんご、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、干切り大根(乾)
10月	胚芽米、じゃがいも、油、白煎りごま	ボーク缶(減塩スハム)、○加工乳	葉かぼちゃ、大根、切りこんにゃく、ささがきごぼう、長ねぎ、干し椎茸、パナナ
11月	スパゲティ(1.6mm)、○胚芽米、じゃがいも、○マヨネーズ、除去用マヨネーズ、○胚芽米、白煎りごま、三温糖	合ひき肉、○シーチキン、シーチキン、○味付いなり皮(三角形)、	玉ねぎ、◎みかん(S)、キャベツ、トマトビュール、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水、コーン缶、きゅうり、ピーマン、ねぎ、○人参
12月	◎豆乳(フルーツ味)、胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖	キング(天ぷら用切身)、○牛乳、○わかめ(乾)	パパイア(干切り)、きゅうり、えのきたけ、人参、○ねぎ
1月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、油、○三温糖、白煎りごま、すりごま(白)	豚肩ロース(脂身つき)、○絹ごし豆腐、卵、もずく(塩蔵塩めき)、○牛乳、シーチキン、○きな粉、○加工乳	玉ねぎ、干切りごぼう、冬瓜、小松菜、えのきたけ、にんじん、きゅうり、人参、長ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
2月	胚芽米、片栗粉、○三温糖、すりごま(白)、三温糖、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、○加工乳	○りんご、いんげん(生)、キャベツ、玉ねぎ、人参、ひじき、にんにく
3月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、○有塩バター、○グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○きな粉、○豆乳(フルーツ味)、ヨーグルト60g	玉ねぎ、キャベツ、いんげん(冷凍)、クリームコーン缶、人参、ピーマン
4月	胚芽米、じゃがいも、パン粉、揚げ油、マージン(もちきび)、	豚レバー、卵、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	○みかん(S)、小松菜、大根、もやし、にんじん、コーン缶
5月	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、油	卵、合ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、カステラかまぼこ、豚バラ肉スライス、豚三枚肉(皮なし)、○シーチキン、○加工乳、粉チーズ、豆腐	玉ねぎ、人参、冬瓜、イナムドゥチ用切りこんにゃく、ピーマン、ほうれん草(冷凍・国産)、○人参、○にら、干し椎茸
6月	胚芽米、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、新玄、◎焼き芋、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○牛乳(県産成分無調整)、○豆乳ホイップ、プリンセスワインナー	プロックリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、練り梅
7月	○さつま芋ペースト、胚芽米、マヨネーズ、○三温糖、油、○無塩バター、砂糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆水煮、カッテージチーズ、○保乳(調理用)、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干し椎茸
8月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、○アーモンドプードル、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	ヤクルト、グーヤー(豚うで肉)、○卵、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ほうれん草(冷凍・国産)、にんじん、○パナナ
9月	○胚芽米、じゃがいも、油、白煎りごま、砂糖、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油	合ひき肉、とりさきみフレーク、加工乳、○ヨーグルト	玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、人参、きゅうり、トマトビュール、コーン缶
10月	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、片栗粉、ごま油、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	豚Bロース スライス、○牛乳、納豆(小粒)、油揚げ、○加工乳	キャベツ、白菜、もやし、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、しめじ、ねぎ、レモン果汁
11月	コッペパン(切り込み入り)、○さつままいも、○てんぷら粉、○揚げ油、卵なしパン(又は超熱ロール)	豚ひき肉、大豆水煮、○シーチキン、○スキムミルク(粉末)、○加工乳	きゅうり、玉ねぎ、太もやし、○人参、○玉ねぎ、人参、○コーン缶、◎パナナ
12月	胚芽米、○三温糖、ねりごま、三温糖、油、すりごま(白)、新玄、○手くず、○タピオカでん粉、砂糖	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、保乳(調理用)、卵、○油揚げ、ピザ用チーズ、○加工乳、わかめ(乾)○きな粉	人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき
1月	胚芽米、じゃがいも、○三温糖、○手くず、押麦、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、	ゆし豆腐、牛ロース薄切り、○牛乳、○プレーンヨーグルト、牛乳、生クリーム	プロックリー(冷凍)、○りんご、玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
2月	胚芽米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、すりごま(白)、ごま油、◎焼き芋	豚ひき肉、竹輪(無卵白)、油揚げ、○加工乳	なす、きゅうり、人参、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ、○パナナ
3月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、三温糖	鶏ひき肉、牛乳、塩抜きもずく、○加工乳	パイナップル、プロックリー、玉ねぎ、人参、ねぎ

給食だより1月号

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



お米はサッと洗う



しっかり浸水



目盛りに合わせて炊く



焦らす



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。

★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

だして煮ることで、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。



1月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	あけましておめでとうございます 2026年 うま年（午年）がスタート！ 年末年始は楽しく過ごせたかと思いますが、生活リズムの乱れはありませんか？ しっかり朝ごはんをとって体調や生活リズムを整え、今年も元気に過ごしましょう。 						1		2		3	
昼食												
3時のおやつ												
午前のおやつ	5	カルシウムせんべい	6	ハーベストセサミ	7	はちや棒	8	棒チーズ	9	ハーベストセサミ	10	豆乳ウエハース
昼食	スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやしの和え物 パイン缶		ごはん キャベツと春雨の中華スープ ぶんわりナゲット 小松菜とコーンの和え物		強ジューシー 沖縄風みそ汁 キャベツの和え物 バナナ		ごはん 味噌汁（厚揚げ大根） 魚のみそマヨ焼き きゅうりの酢の物		チキンカレー 千切り大根のサラダ ぶどうジュース		ごはん 豚汁 バナナ1/2本	
3時のおやつ	手作りちんすこう オレンジ 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		ストーンクッキー きになる野菜		クラッカーサンド(りんごジャム) みかん 牛乳		亀の甲せんべい りんご 牛乳		チョコパン 牛乳	
午前のおやつ	12		13	みかん1/2個	14	豆乳（フルーツ味）	15	マリービスケット	16	丸ボウロ	17	麦菓子
昼食			ミートソースパグティ キャベツのスープ ポテトサラダ 黄桃		お弁当会		豚丼 もずくスープ ごぼうサラダ		ごはん 味噌汁（キャベツ人参） 豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え		チキンライス クリームスープ 和え物	
3時のおやつ			いなり寿司 桑茶				雪の宿 牛乳		もちもちボールドーナツ 牛乳		まがりせんべい りんご 牛乳	
午前のおやつ	19	野菜スティック	20	カルシウムせんべい	21	焼き芋	22	クラッカー	23	ミレービスケット ノンフライ	24	ルヴァン
昼食	マージンごはん 味噌汁（大根） レバーフライ パイン缶 小松菜ともやしの和え物		ごはん イナムドゥチ ポパイオムレツ 人参いりちー		お子様ランチ コンソメスープ 鶏の唐揚げ みかん缶 ブロッコリーの梅マヨあえ		ごはん 味噌汁（長ねぎ） 魚のチーズ焼き 炒り豆腐 黄桃		ポークカレー コールスローサラダ ヤクルト		ごはん 豚汁 ヨーグルト	
3時のおやつ	星たばよ みかん 牛乳		ぼたぼた焼き 豆乳（フルーツ味）		生クリームケーキ 牛乳		スイートポテト 牛乳		ビスコ バナナ 牛乳		チョコスティックパン 麦茶	
午前のおやつ	26	カルシウムウエハース いちご	27	バナナ1/2本	28	ソフトせんべい	29	カル鉄スティック	30	焼き芋	31	ビスコ
昼食	ごはん 納豆 味噌汁（白菜） 塩しモンダレ豚キャベツ みかん缶		コッペパン チリコンカン きゅうりともやしの和え物 ジョアブレン		ごはん 味噌汁（油揚げわかめ） チキンのグラタン風 ひじきの白和え パイン缶		麦ごはん ゆし豆腐 カレー肉じゃが 黄桃 ブロッコリー土佐和え		ごはん 味噌汁（キャベツ） 麻婆なす みかん缶 きゅうりと竹輪のごま和え		もずく丼 すまし汁 ブロッコリーのおかか和え パイン缶	
3時のおやつ	黒糖蒸しパン 牛乳		さつま芋のかき揚げ 牛乳		黒糖くすもち りんご 麦茶		ヨーグルトスコーン 牛乳		マリービスケット バナナ 牛乳		クリームパン 牛乳	

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
5月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、鶏むき肉、卵、○加工乳	なす、冬瓜、○オレンジ、きゅうり、太もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
6火	胚芽米、春雨、油、片栗粉、砂糖、新玄	鶏むき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、○加工乳	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、○りんご
7水	○胚芽米、胚芽米、○三温糖、○小麦粉、無塩バター、砂糖、コーンフレーク、油	豆腐、○グーヤー(豚うで肉)、豚かた脂身つき生、シーチキン、○牛乳	キャベツ、人参、山東菜、玉ねぎ、○人参、ねぎ、バナナ、○レーズ
8木	胚芽米、マヨネーズ、○グラニュー糖、三温糖	キングクリップ、厚揚げ、○加工乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ	○みかん(S)、大根、○りんご、きゅうり、ねぎ、○レモン果汁
9金	胚芽米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、○加工乳	グリンコ 幼児ぶどう、○りんご、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、千切り大根(乾)
10土	胚芽米、じゃがいも、油、白煎りごま	ポーク缶(減塩スパム)、○加工乳	栗かぼちゃ、大根、切りこんにゃく、ささがきごぼう、長ねぎ、干し椎茸、バナナ
13火	スパゲティ(1.6mm)、○胚芽米、じゃがいも、○マヨネーズ、除去用マヨネーズ、○胚芽米、白煎りごま、三温糖	合ひき肉、○シーチキン、シーチキン、○味付いなり皮(三角形)、	玉ねぎ、◎みかん(S)、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、コーン缶、きゅうり、ピーマン、ねぎ、○人参
14水	お 弁 当 会		
15木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、油、○三温糖、白煎りごま、すりごま(白)	豚肩ロース(脂身つき)、○絹ごし豆腐、卵、もずく(塩蔵塩ぬき)、○牛乳、シーチキン、○きな粉、○加工乳	玉ねぎ、千切りごぼう、冬瓜、小松菜、えのきたけ、にんじん、きゅうり、人参、長ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
16金	胚芽米、片栗粉、○三温糖、すりごま(白)、三温糖、砂糖、新玄	鶏むき肉、豆腐、油揚げ、○加工乳	○りんご、いんげん(生)、キャベツ、玉ねぎ、人参、ひじき、にんにく
17土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、○有塩バター、○グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○きな粉、○豆乳(フルーツ味)、ヨーグルト60g	玉ねぎ、キャベツ、いんげん(冷凍)、クリームコーン缶、人参、ピーマン
19月	胚芽米、じゃがいも、パン粉、揚げ油、マージン(もちきび)、	豚レバー、卵、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	○みかん(S)、小松菜、大根、もやし、にんじん、コーン缶
20火	胚芽米、○小麦粉、○揚げ油、油	卵、合ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、カステラかまぼこ、豚バラ肉スライス、豚三枚肉(皮なし)、○シーチキン、○加工乳、粉チーズ、豆腐	玉ねぎ、人参、冬瓜、イナムドッチ用切りこんにゃく、ピーマン、ほうれん草(冷凍・国産)、○人参、○にら、干し椎茸
21水	胚芽米、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、新玄、◎焼き芋、○ホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、○牛乳(県産成分無調整)、○豆乳ホイップ、プリンセスウィンナー	ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、練り梅
22木	○さつま芋ペースト、胚芽米、マヨネーズ、○三温糖、油、○無塩バター、砂糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、木綿豆腐、鶏むき肉、大豆水煮、カッテージチーズ、○保育乳(調理用)、○加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干し椎茸
23金	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、○アーモンドプードル、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	ヤクルト、グーヤー(豚うで肉)、○卵、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ほうれん草(冷凍・国産)、にんじん、○バナナ
24土	○胚芽米、じゃがいも、油、白煎りごま、砂糖、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油、	合ひき肉、とりささみフレーク、加工乳、○ヨーグルト	玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、人参、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶
26月	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、片栗粉、ごま油、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	豚Bロース スライス、○牛乳、納豆(小粒)、油揚げ、○加工乳	キャベツ、白菜、もやし、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、しめじ、ねぎ、レモン果汁
27火	コッペパン(切り込み入り)、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、卵なしパン(又は超熱ロール)	鶏むき肉、大豆水煮、○シーチキン、○スキムミルク(粉末)、○加工乳	きゅうり、玉ねぎ、太もやし、○人参、○玉ねぎ、人参、○コーン缶、◎バナナ
28水	胚芽米、○三温糖、ねりごま、三温糖、油、すりごま(白)、新玄、○手くず、○タピオカでん粉、砂糖	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、保育乳(調理用)、○油揚げ、ピザ用チーズ、○加工乳、わかめ(乾)○きな粉	人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき
29木	胚芽米、じゃがいも、○三温糖、○手くず、押麦、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、	ゆし豆腐、牛ロース薄切り、○牛乳、○プレーンヨーグルト、牛乳、生クリーム	ブロッコリー(冷凍)、○りんご、玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
30金	胚芽米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、すりごま(白)、ごま油、◎焼き芋	鶏むき肉、竹輪(無卵白)、油揚げ、○加工乳	なす、きゅうり、人参、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ、○バナナ
31土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、三温糖	鶏むき肉、牛乳、塩抜きもずく、○加工乳	パイナップル、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、ねぎ

給食だより1月号

日本の食卓の主演！「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。



★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

だして煮ることで、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

だしをとるは難しく感じるかもしれませんが、やってみるととても簡単です。



★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、栄養もたっぷりの摂れます。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。

