

令和8年 1月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



| 日  | 曜 | 午前おやつ       | 昼食  | 午後おやつ                | 赤<br>血や肉になる                          | 黄<br>熱や力となる                       | 緑<br>調子をととのえる  |
|----|---|-------------|---|----------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 5  | 月 | せんべい<br>お茶  | ツナそばろ<br>春雨スープ<br>果物(りんご)                     | ドーナツ<br>牛乳           | ツナ缶<br>凍り豆腐<br>牛乳                    | 砂糖<br>白ごま<br>春雨<br>ドーナツ           | 人参、生姜、いんげん<br>玉葱、わかめ<br>りんご  |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 6  | 火 | クッキー<br>牛乳  | クリームシチュー<br>パプリカ炒め<br>果物(りんご)                 | ひじき豆ごはん<br>お茶        | 鶏肉<br>スキムミルク<br>牛乳                   | 油、砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉、バター<br>七分づき米 | 人参、玉葱<br>パプリカ(赤・黄)<br>コーンホール缶・ひじき<br>りんご                               |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 7  | 水 | クラッカー<br>牛乳 | 魚のカレームニエル<br>キャロットサラダ<br>ブロッコリースープ<br>果物(りんご) | 七草うどん<br>お茶          | 魚・ツナ缶<br>水煮大豆<br>鶏肉<br>油揚げ           | 油、小麦粉<br>砂糖<br>干しうどん              | きゅうり、ブロッコリー<br>エリンギ、人参・ホール缶<br>七草セット・大根<br>りんご                         |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 8  | 木 | 煮干し<br>お茶   | わかめラーメン<br>切干大根の煮つけ<br>果物(りんご)                | あけぼのケーキ<br>牛乳        | 豚肉<br>凍り豆腐<br>油揚げ<br>牛乳              | 中華めん<br>砂糖、油<br>小麦粉               | 青菜、わかめ、長葱<br>人参、コーンホール缶<br>切干大根、えのきたけ<br>りんご                           |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 9  | 金 | チーズ<br>お茶   | 鶏肉の上新粉揚げ<br>酢の物<br>味噌汁<br>果物(りんご)             | マカロニきな粉<br>牛乳        | 鶏肉<br>かまぼこ、味噌<br>きな粉<br>牛乳           | 上新粉<br>油<br>砂糖<br>マカロニ            | 生姜<br>きゅうり、人参、わかめ<br>玉葱、しめじ、ごぼう<br>りんご                                 |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 10 | 土 | せんべい<br>お茶  | 豆腐の卵あんかけ<br>味噌汁<br>果物(りんご)                    | パン<br>ヨーグルト<br>お茶    | 絹豆腐、卵<br>油揚げ<br>味噌<br>ヨーグルト          | 砂糖<br>片栗粉<br>パン                   | 玉葱、人参、えのきたけ<br>万能葱、青菜、しめじ<br>りんご                                       |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 13 | 火 | クラッカー<br>お茶 | きじ焼き<br>小魚和え<br>味噌汁<br>果物(りんご)                | チーズクッキー<br>牛乳        | 鶏肉、ちりめん<br>味噌、卵<br>スキムミルク<br>粉チーズ、牛乳 | 砂糖、油<br>白ごま<br>小麦粉<br>バター         | 青菜、人参、もやし<br>大根、しめじ、万能葱<br>りんご   |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 14 | 水 | ウエハース<br>牛乳 | 魚のおろし煮<br>茹で野菜<br>味噌汁<br>果物(りんご)              | 野菜チヂミ<br>牛乳          | 魚<br>味噌<br>牛乳                        | 小麦粉<br>片栗粉<br>油                   | 大根、ブロッコリー<br>白菜、わかめ、しめじ<br>人参、ニラ、玉葱<br>りんご                             |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 15 | 木 | せんべい<br>牛乳  | 豚皿<br>味噌汁<br>果物(りんご)                          | さつまいもの<br>揚げ団子<br>牛乳 | 豚肉<br>絹豆腐、味噌<br>無調整豆乳<br>きな粉、牛乳      | 砂糖、油<br>さつまいも<br>上新粉              | 玉葱、人参、しめじ<br>いんげん、青菜<br>りんご  |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 16 | 金 | クッキー<br>牛乳  | ポークカレー<br>コーンとわかめのサラダ<br>果物(りんご)              | フルーツ杏仁<br>せんべい<br>お茶 | 豚肉                                   | じゃがいも、油<br>米粉、砂糖<br>乳酸菌飲料<br>せんべい | 玉葱・人参・りんご・ピーマン<br>わかめ・コーンホール缶・キャベツ<br>きゅうり・にんにく・生姜・パプリ<br>みかん缶・パイ缶・粉寒天 |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 17 | 土 | クラッカー<br>牛乳 | 鶏肉と大根の煮込み<br>すまし汁<br>果物(りんご)                  | みかん<br>クッキー<br>お茶    | 鶏肉<br>麩                              | 油<br>砂糖<br>クッキー                   | 大根、人参、こんにやく<br>にんにく、いんげん<br>えのきたけ、青菜<br>りんご、みかん                        |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 19 | 月 | せんべい<br>お茶  | ツナそばろ<br>春雨スープ<br>果物(りんご)                     | ドーナツ<br>牛乳           | ツナ缶<br>凍り豆腐<br>牛乳                    | 砂糖<br>白ごま<br>春雨<br>ドーナツ           | 人参、生姜、いんげん<br>玉葱、わかめ<br>りんご  |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 20 | 火 | クッキー<br>牛乳  | クリームシチュー<br>パプリカ炒め<br>果物(りんご)                 | ひじき豆ごはん<br>お茶        | 鶏肉<br>スキムミルク<br>牛乳                   | 油、砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉、バター<br>七分づき米 | 人参、玉葱<br>パプリカ(赤・黄)<br>コーンホール缶・ひじき<br>りんご                               |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 21 | 水 | クラッカー<br>牛乳 | 魚のカレームニエル<br>キャロットサラダ<br>ブロッコリースープ<br>果物(りんご) | かしわうどん<br>お茶         | 魚・ツナ缶<br>水煮大豆<br>鶏肉                  | 油、小麦粉<br>砂糖<br>干しうどん              | きゅうり、ブロッコリー<br>エリンギ、人参・ホール缶<br>青菜・長葱<br>りんご                            |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 22 | 木 | 煮干し<br>お茶   | わかめラーメン<br>切干大根の煮つけ<br>果物(りんご)                | あけぼのケーキ<br>牛乳        | 豚肉<br>凍り豆腐<br>油揚げ<br>牛乳              | 中華めん<br>砂糖、油<br>小麦粉               | 青菜、わかめ、長葱<br>人参、コーンホール缶<br>切干大根、えのきたけ<br>りんご                           |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 23 | 金 | チーズ<br>お茶   | 鶏肉の上新粉揚げ<br>酢の物<br>味噌汁<br>果物(りんご)             | マカロニきな粉<br>牛乳        | 鶏肉<br>かまぼこ、味噌<br>きな粉<br>牛乳           | 上新粉<br>油<br>砂糖<br>マカロニ            | 生姜<br>きゅうり、人参、わかめ<br>玉葱、しめじ、ごぼう<br>りんご                                 |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |
| 24 | 土 | せんべい<br>お茶  | 豆腐の卵あんかけ<br>味噌汁<br>果物(りんご)                    | パン<br>ヨーグルト<br>お茶    | 絹豆腐、卵<br>油揚げ<br>味噌<br>ヨーグルト          | 砂糖<br>片栗粉<br>パン                   | 玉葱、人参、えのきたけ<br>万能葱、青菜、しめじ<br>りんご                                       |
|    |   | 七分づき米       |   |                      |                                      |                                   |  |

| 日  | 曜 | 午前おやつ       | 昼食                               | 午後おやつ                  | 赤<br>血や肉になる                          | 黄<br>熱や力となる                       | 緑<br>調子をととのえる  |
|----|---|-------------|----------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 26 | 月 | せんべい<br>お茶  | 豚豚風炒め<br>味噌汁<br>果物(りんご)          | 茹でさつまいも<br>クラッカー<br>牛乳 | 豚肉<br>絹豆腐<br>味噌<br>牛乳                | 油、砂糖<br>片栗粉<br>さつまいも<br>クラッカー     | 玉葱、人参<br>ピーマン、パプリカ<br>エリンギ、青菜<br>りんご                                 |
|    |   | 七分づき米       |                                  |                        |                                      |                                   |  |
| 27 | 火 | クラッカー<br>お茶 | きじ焼き<br>小魚和え<br>味噌汁<br>果物(りんご)   | チーズクッキー<br>牛乳          | 鶏肉、ちりめん<br>味噌、卵<br>スキムミルク<br>粉チーズ、牛乳 | 砂糖、油<br>白ごま<br>小麦粉<br>バター         | 青菜、人参、もやし<br>大根、しめじ、万能葱<br>りんご                                       |
|    |   | 七分づき米       |                                  |                        |                                      |                                   |  |
| 28 | 水 | ウエハース<br>牛乳 | 魚のおろし煮<br>茹で野菜<br>味噌汁<br>果物(りんご) | 野菜チヂミ<br>牛乳            | 魚<br>味噌<br>牛乳                        | 小麦粉<br>片栗粉<br>油                   | 大根、ブロッコリー<br>白菜、わかめ、しめじ<br>人参、ニラ、玉葱<br>りんご                           |
|    |   | 七分づき米       |                                  |                        |                                      |                                   |  |
| 29 | 木 | せんべい<br>牛乳  | 豚皿<br>味噌汁<br>果物(りんご)             | さつまいもの<br>揚げ団子<br>牛乳   | 豚肉<br>絹豆腐、味噌<br>無調整豆乳<br>きな粉、牛乳      | 砂糖、油<br>さつまいも<br>上新粉              | 玉葱、人参、しめじ<br>いんげん、青菜<br>りんご  |
|    |   | 七分づき米       |                                  |                        |                                      |                                   |  |
| 30 | 金 | クッキー<br>牛乳  | ポークカレー<br>コーンとわかめのサラダ<br>果物(りんご) | フルーツ杏仁<br>せんべい<br>お茶   | 豚肉                                   | じゃがいも、油<br>米粉、砂糖<br>乳酸菌飲料<br>せんべい | 玉葱・人参・りんご・ピーマン<br>わかめ・コンホール缶・キャベツ<br>きゅうり・にんにく・生姜・バナ<br>みかん缶・パイ缶・粉寒天 |
|    |   | 七分づき米       |                                  |                        |                                      |                                   |  |
| 31 | 土 | クラッカー<br>牛乳 | 鶏肉と大根の煮込み<br>すまし汁<br>果物(りんご)     | みかん<br>クッキー<br>お茶      | 鶏肉<br>麩                              | 油<br>砂糖<br>クッキー                   | 大根、人参、こんにゃく<br>にんにく、いんげん<br>えのきたけ、青菜<br>りんご、みかん                      |
|    |   | 七分づき米       |                                  |                        |                                      |                                   |  |

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。  
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。  
 ☆今月の平均栄養給与量☆ ※ りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄   | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩  |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|
| 月～土曜日 | kcal  | g     | g    | mg    | mg  | μgRAE | mg     | mg     | mg    | g   |
| 乳児    | 491   | 21.1  | 14.9 | 241   | 2   | 197   | 0.39   | 0.37   | 30    | 1.4 |
| 幼児    | 612   | 25.1  | 16.4 | 226   | 2.7 | 224   | 0.48   | 0.41   | 37    | 1.7 |

※午前おやつは乳児クラスのみです。



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。

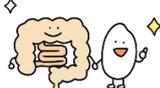


・「食べる」を楽しむ

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。



★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てる上でとても重要です。

・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、やってみるととっても簡単です。



- ①鍋に水と昆布を入れて30分置く
- ②弱火にかける
- ③沸騰直前に昆布を取り出す
- ④火を止めてかつお節を入れる
- ⑤かつお節が沈んだらザルで濾す