

# 1月の給食献立表

食育目標	2024 彩保育園
3歳以上児	●七草粥や鏡開きなどを通して、伝統食に興味をもてるようにする
3歳未満児	●食べる喜びや楽しさを味わい、進んで食べる

日	曜	献立名			材料名と役割			おやつ		栄養価(kcal)	
		主食	おかず	名	熱と力	血や肉	体の調子を整える	午前	午後	3歳未満	3歳以上

1日~5日 年始休園												
6	月	ごはん	煮しめ 炒め紅白なます	米、じゃが芋 三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ハム がんもどき	キャベツ、れんこん、大根、いんげん 板こんにゃく、人参、干し椎茸、みかん	牛乳 米菓	牛乳 みかん	498	466		
7	火	七草粥	鮭の照り焼き・茹で野菜 切り干し大根とさつま芋の旨煮	三温糖、マヨネーズ 米、さつま芋、油	牛乳、鮭、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー、トマト、白菜 大根、コーン缶、切り干し大根、バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 焼きもちしおにぎり	401	477		
8	水	食パン ごはん	ミートスパゲティ キャベツとかぶのサラダ	米、三温糖、油、スパゲティ フレンチドレッシング	合い挽き肉、 牛乳、ハム	キャベツ、人参、玉ねぎ、かぶ、胡瓜 干しびどう、みかん	牛乳 みかん	牛乳 米菓	493	490		
9	木	ごはん	鯖のカレー揚げ・茹で野菜 中華スープ	小麦粉、マヨネーズ 米、油、三温糖	牛乳、鯖、ヨーグルト 卵、かにかまぼこ	キャベツ、トマト、チンゲン菜、胡瓜 タケノコ、ねぎ、人参	牛乳 米菓	牛乳 いちごムース	485	476		
10	金	ごはん	酢鶏 もやしのナムル	米、片栗粉、三温糖、油 さつま芋、ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉 ハム、茹で小豆缶	もやし、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン タケノコ、コーン缶、干し椎茸、生姜	牛乳 みかん	牛乳 小豆の蒸しパン	463	444		
11	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓			

## 13月 成人の日

14	火	ごはん	ソーセージのポトフ ひじきとキャベツのサラダ	米、じゃが芋 フレンチドレッシング	牛乳、木綿豆腐、ツナ缶 ウインナー、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、白菜、かぶ、人参 コーン缶、ひじき、みかん	牛乳 米菓	牛乳 みかん	494	460		
15	水	鮭と卵のちらし寿司・ふしめん汁			米、じゃが芋、三温糖 油、ごま、干し素麺	牛乳、豚肉、鮭 鶏もも肉、ちくわ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、胡瓜、ねぎ 椎茸、焼き海苔	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	484	475	
16	木	ごはん	鶏肉のすき焼き風煮物 大根サラダ	米、三温糖、ごま マヨネーズ	牛乳、焼豆腐、鶏もも肉 ヨーグルト、かにかまぼこ	白菜、玉ねぎ、大根、りんご、みかん缶 レタス、胡瓜、しらたき、ネギ、パイン缶	牛乳 米菓	牛乳 フルーツヨーグルト	489	464		
17	金	ごはん	鯖の生姜焼き・茹で野菜 さつま芋マヨサラダ	米、さつま芋、小麦粉 油、マヨネーズ	牛乳、鯖	キャベツ、胡瓜、トマト、人参、生姜 コーン缶、みかん	牛乳 みかん	牛乳 手作りクッキー	489	460		
18	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓			
20	月	ごはん	高野豆腐の卵とじ 五目みそ汁	じゃが芋、さつま芋 米、三温糖	牛乳、卵、ちくわ、味噌 凍り豆腐、油揚げ	白菜、大根、人参、板こんにゃく、玉ねぎ、ネギ さやえんどう、干し椎茸、わかめ、みかん	牛乳 米菓	牛乳 みかん	485	460		
21	火	赤飯	鶏の唐揚げ・茹で野菜 マカロニナポリタン	米、片栗粉、油、三温糖 マヨネーズ、スパゲティ	牛乳、鶏もも肉、ハム ヨーグルト、生クリーム	胡瓜、キャベツ、ブロッコリー、人参 とうもろこし、生姜、ニンニク	牛乳 米菓	牛乳 いちごマフィン	478	464		
22	水	コッペパン ごはん	かぼちゃのクリームシチュー 人参とパイナップルのサラダ	米、じゃが芋、油 フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉	玉ねぎ、レタス、人参、ブロッコリー パイナップル、コーン缶	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	520	467		
23	木	ごはん	鮭と切り干し大根のあんかけ レンコンのきんぴら	米、三温糖、油 片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ 鮭、鶏挽き肉	レンコン、切り干し大根、青海苔 人参、ピーマン	牛乳 みかん	牛乳 とりそばろにぎり	477	460		
24	金	わかめ ごはん	鯖のかば焼き・茹で野菜 すまし汁	三温糖、マヨネーズ 米、里芋	牛乳、鯖、鶏もも肉 味噌	キャベツ、チンゲン菜、トマト、大根 胡瓜、キウイフルーツ	牛乳 米菓	牛乳 キウイフルーツ	483	466		
25	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓			
27	月	ごはん	五目炒め 豆腐のとろみ汁	三温糖、片栗粉 米、じゃが芋	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、ベーコン	キャベツ、ブロッコリー、人参、ネギ ピーマン、椎茸、みかん	牛乳 米菓	牛乳 みかん	498	465		
28	火	ごはん	鯖の味噌煮・茹で野菜 大根とツナのドレッシング和え	マカロニ、三温糖、胡麻 米、フレンチドレッシング	牛乳、鯖、ツナ缶、味噌 きな粉	もやし、大根、小松菜、胡瓜、人参 しめじ、コーン缶、生姜	牛乳 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	483	462		
29	水	ごはん	大豆豚肉のトマト煮 レンコンとキャベツの酢の物	さつま芋、ごま 米、油、三温糖	牛乳、鯖、ツナ缶 きな粉、味噌	キャベツ、人参、レンコン、しめじ、南瓜 ホールトマト缶、玉ねぎ、いんげん	牛乳 米菓	牛乳 大学かぼちゃ	497	495		
30	木	ごはん	鯖の磯辺焼揚げ・茹で野菜 豚汁	米、小麦粉、ごま油 マヨネーズ	牛乳、鯖、木綿豆腐 豚肉、生揚げ、卵	キャベツ、白菜、トマト、胡瓜、ネギ 人参、ごぼう	牛乳 みかん	牛乳 米菓	499	464		
31	金	ハヤシライス・オレンジ枝豆のサラダ			小麦粉、ごま 米、三温糖	牛乳、豚挽き肉 かにかまぼこ	玉ねぎ、胡瓜、もやし、ピーマン、わかめ 人参、干しびどう、にんにく、生姜、バナナ	牛乳 米菓	牛乳 黒糖バナナ蒸しパン	455	468	

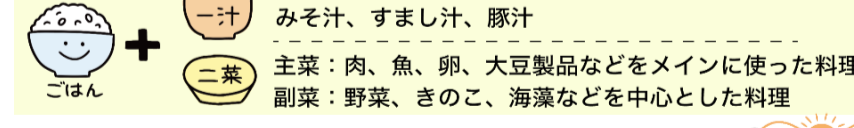
注:材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。  
注:さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつはお茶となります。  
注:栄養価(エネルギー)について 3歳以上児については 主食を抜いた熱量(kcal)となります。

### 心と身体を育てる「和食」

ごはんにみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

#### ★和食献立のコツ★

①ごはんを中心に「1汁2菜」「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはんを「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



②旬の食材を積極的に取り入れる 季節を感じられる豊富な食材は日本の気候、風土の恩恵です。その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるよう、季節の食材を積極的に取り入れましょう。

③行事に合わせた食事を取り入れる ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など行事食を取り入れることで、日本の伝統文化に触れることができます。また、家族以外の人と会食する機会を設けることで、食を通して、コミュニケーションを深めることができます。

④だしを上手に活用する 和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します

だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します

だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します

#### ★和食がもたらすメリット★

- ①栄養バランスの良い食事ですぐ成長**  
タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。
- ②様々な食材に挑戦！味覚が育つ**  
海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。
- ③よく噛んで丈夫な身体づくり**  
よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。
- ④腸内環境を整えて免疫力アップ**  
和食に発酵食品や、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。
- ⑤日本の文化を学び、心を育む**  
和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にす文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。
- ⑥五感を刺激して、感性を育む**  
和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。