



# 令和6年度 1月献立表



認定こども園ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
4	ど さんどばん ばなな・ぎゆうにゆう	お菓子	おかし	パン	ツナ・卵 牛乳	バナナ	マヨネーズ
6	げつ かれーらいす ふる一つよーぐると	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゆうにゆう さらだせんべい	米・じゃが芋・油 砂糖	牛肉 プレーンヨーグルト	玉ねぎ・人参 バナナ・みかん缶・パイン缶	コンソメ・カレー粉 カレールウ
7	か ~おしょうがつこんだて~ ななくさごはん まつかぜやき さつまいものちやきん はなふのみそしる	牛乳 ミレービスケット	ぎゆうにゆう しろいふうせん	米 片栗粉・いりごま さつま芋・砂糖 バター・花麩	鶏ひき肉・豆腐・味噌 青のり粉 わかめ・白みそ	七草・小松菜 玉ねぎ 人参・ねぎ	昆布だし・酒・塩 醤油・みりん 鰹だし 煮干しだし
8	すい むぎごはん さばのしおやき れんこんのきんぴら かきたまじる	牛乳 チーズ	ぎゆうにゆう ★ぎょうざのかわびざ	米・押麦 すりごま・砂糖 片栗粉★餃子の皮	鯖	れんこん・人参・いんげん 玉ねぎ・ねぎ ★ピーマン	塩・醤油・酒 みりん・鰹だし 鰹だし・昆布だし ★ケチャップ
9	もく ~まめまめこんだて~ まーぼーどん きりぼしだいこんのあえもの ばなな	牛乳 いりこ	ぎゆうにゆう ★ちーずけーきふう	米・油・片栗粉 砂糖・ごま油★油 ★ホットケーキ粉	豆腐・豚ひき肉・味噌 わかめ ★プレーンヨーグルト★卵	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ 切り干し大根・きゅうり・コーン バナナ	テンメンジャン・酒 醤油・鶏がら 酢
10	きん ~しゅんのあじこんだて~ ごはん さわらのたるたるやき はなやさいさらだ とうにゆうすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゆうにゆう かるしうむせんべい	米 マヨネーズ 油	鯖・卵 塩昆布 ベーコン・豆乳	玉ねぎ・パセリ粉 ブロッコリー・カリフラワー・人参 白菜・玉ねぎ・しめじ	塩・こしょう 醤油 コンソメ
11	ど おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ	煮干しだし 醤油・酒・みりん
14	か ~おべんとうび~	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゆうにゆう ★こくとうまんじゅう	★小麦粉★黒砂糖 (0歳児砂糖)	★こしあん		★ベーキングパウダー
15	すい むぎごはん さけのちゃんちゃんやき けんちんじる りんご	牛乳 ミレービスケット	ぎゆうにゆう ★あげぼん	米・押麦 砂糖・バター ごま油★ロールパン ★グラニュー糖★油	鮭・味噌・白みそ 豆腐・油揚げ	キャベツ・人参・しめじ 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・酒・みりん 鰹だし・塩
16	もく ごはん とりにくのかれーくりーむ ぶろっこりー じゃがいものすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゆうにゆう ★なっとういり おこのみやき	米 バター・小麦粉・油 ★お好み焼粉 じゃが芋	鶏肉・豆乳 ★納豆★卵★牛乳 ★干しエビ★鰹節★青のり粉	玉ねぎ・人参・いんげん・パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ・えのき茸★キャベツ	塩・こしょう・醤油 コンソメ・カレー粉 オイスターソース 鶏がら・酒・みりん
17	きん ごはん さばのにつけ さんしよくあえ もずくのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゆうにゆう ほしたべよ	米 砂糖 すりごま	鯖 もずく・油揚げ・味噌	生姜 小松菜・人参・もやし 玉ねぎ・大根・しいたけ・ねぎ	醤油・酒・みりん 煮干しだし
18	ど はやしらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ	ハヤシルウ 塩・こしょう
20	げつ ごもくおやこどん はくさいのこまずあえ りんご	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゆうにゆう あんぱんまん せんべい	米・油・片栗粉 砂糖・すりごま	鶏肉・ひじき・卵 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参・しいたけ・いんげん 白菜・小松菜・人参 りんご	醤油・酒・みりん 煮干しだし 酢
21	か ごはん にくじゃがかれーふうみ ひじきさらだ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゆうにゆう ★すなっふ	米 じゃが芋・こんにやく 砂糖・油・ごま油 ★麩★バター★砂糖	牛肉 ひじき・ゆで大豆・竹輪 チーズ★きな粉	玉ねぎ・人参・しめじ・いんげん きゅうり バナナ	醤油・みりん 煮干しだし 酢
22	すい ごはん さわらのふらい おんやさい こーんすーぶ	牛乳 バナナ	★とうにゆうもち	米 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ・さつま芋 米粉★片栗粉★砂糖	鯖・卵 牛乳・生クリーム ★豆乳★きな粉	ブロッコリー クリームコーン・玉ねぎ・パセリ粉	塩・こしょう ケチャップ
23	もく ぼてとさんどばん かぼちゃのしちゆー みかん	牛乳 いりこ	★さばそぼろ おにぎり	ロールパン・じゃが芋 マヨネーズ・バター 小麦粉★米★砂糖	ハム・ 鶏肉・牛乳 ★鯖缶★味噌	きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・コーン みかん★人参★生姜	コンソメ・塩 こしょう 醤油・酒・みりん

★印は手作りおやつです

- \* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。
- \* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。
- \* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)
- \* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。
- \* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



# 令和6年度 1月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
24	きん ~かるしうむこんだて~ むぎごはん やきししゃも きりぼしだいこのにも とんじる	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゅう びすこ	米・押麦 砂糖 こんにやく	ししゃも(0・1歳 鱈) さつま揚げ 豚肉・油揚げ	切り干し大根・人参・いんげん 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・酒・みりん 煮干しだし
25	ど かれーらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールウ 塩・こしょう
27	げつ ごはん おだまきむし だいこんさらだ ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう さつぽろぼと	米 うどん すりごま・砂糖 ごま油	卵・かにかまぼこ ささみ	ほうれん草・しいたけ 大根・きゅうり・人参 バナナ	塩・醤油・みりん 酒・鰹だし 昆布だし・酢
28	か ちゃんぽんめん やきぎょうざ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★くらっかーさんど	中華麺・ごま油 油	豚肉・しばえび・なると 餃子	キャベツ・玉ねぎ・もやし 人参 オレンジ	醤油・みりん 塩・鶏がら ★クラッカー ★いちごジャム
29	すい ~かみかみこんだて~ むぎごはん あじのたつたあげ にんじんしりしり のっぺいじる	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう げんえんばりんこ	米・押麦 片栗粉・油 砂糖・いりごま 里芋	鰹 ツナ 豆腐・油揚げ	生姜 人参・もやし 大根・ねぎ	醤油・酒 こしょう みりん・塩 鰹だし
30	もく ごはん ちくぜんに ほうれんそうとつなのあえもの みかん	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★だいがくいももち	米 じゃが芋・こんにやく 砂糖・油・すりごま ★さつま芋★片栗粉	鶏肉 ツナ	れんこん・人参・ごぼう しいたけ・いんげん ほうれん草・もやし みかん	醤油・みりん・酒 鰹だし・煮干しだし
31	きん ~たんじょうかい~ おむらいす えびふらい ぶろっこりー しおこうじすーぷ	牛乳 いりこ	★みにぼふえ	米・バター 油	ベーコン・卵・牛乳 エビフライ ★牛乳★ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・かぼちゃ・玉ねぎ ★バナナ★みかん缶	塩・こしょう ケチャップ・コンソメ 塩麴 ★フルーチェベース (イチゴ味)



## 心と身体を育てる「和食」

ごはんには味噌汁、そして季節のおかず。ミライズにじの子どもたちは和食の献立をよく食べます。汁物は特に大好きです。旬の野菜や魚、自然の恵みがたくさん詰まった和食は、栄養バランスのよさだけでなく、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。

### ★和食がもたらすメリット

#### 1. 栄養バランスのよい食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。たんぱく質、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. 様々な食材で、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

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、あご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

和食には、味噌や醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる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。1月のお正月献立のように、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。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。



今、5歳児クラスは、トレイを使って給食を食べています。ごはんは左側に、汁碗は右側に置くなどの食事のマナーについても学んでいます。給食室でも盛り付けの際には頭のついた魚は左向きになるように、魚の腹側は手前になるようになど和食の盛り付けを心がけています。

### ★和食献立のコツ

#### \* ごはんを中心に「一汁二菜」

「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。ごはんは「だし」をベースと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。



 みそ汁、すまし汁、豚汁  
 +  


 主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った料理  
 副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

#### \* 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。

#### \* 行事に合わせた食事を取り入れる

お正月のおせち料理、ひな祭りのちらし寿司など、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。

#### \* だしを上手に活用する

和食に欠かすことのできない「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。汁物だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。