



1月 いただきます

宇治田原町立保育所



心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、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。

★和食がもたらすメリット



1・栄養バランスの良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明日。たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル等、成長期の子どものために必要な栄養素を、無駄なく、美味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一つです。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・よく噛んでじょうぶな身体づくり

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、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

和食にはみそやしょうゆ、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。これからは、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している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領地を味わったりすることで、日本の伝統や文かを自然に学び、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。

6・五感を刺激して、感性を育む

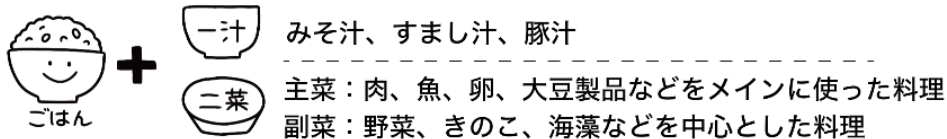
和食は、彩豊かで、薫り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。



★和食献立のコツ

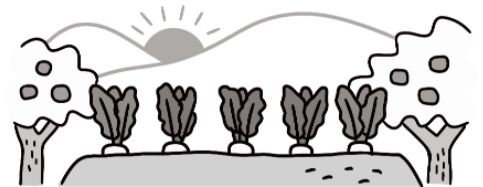
1.ごはんを中心に「1汁2菜」

「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「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

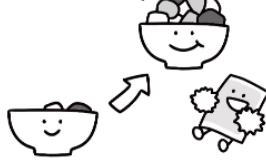
和食に欠かすことができない「だし」。昆布やかつお節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など様々な料理に活用しましょう。

おいしさアップ



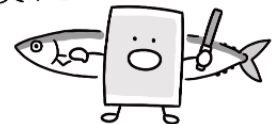
だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します

食欲増進



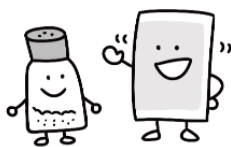
だしの豊かな香りは、食欲をそそり食事を楽しくします

食材特有の味や
臭みを軽減



食べ慣れた風味とうま味で、
素材の食べにくさを軽減できます

無理なく減塩



だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます

自然な味で
安心・安全



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます

消化吸収を
サポート



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。

2025年01月

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
06 (月)	ハヤシライス 人参とツナのしりしり プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	牛肉 ツナ 	人参 玉ねぎ みかんジュース 三度豆	▲■ハヤシルウ ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ミレービスケット アップル&キャロットジュース みかんケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 67 mg
07 (火)	マーボー丼 わかめスープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油 ◆ごま油	◆豆腐 豚肉 ◆豆乳 ベーコン みそ	玉ねぎ 人参、にら しょうが わかめ しいたけ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オスターソース こしょう	おせんべい アップル&キャロットジュース ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 79 mg
08 (水)	七草がゆ・ぶどうゼリー 鶏肉のからあげ キャバツとみずなの土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐みそ かつおぶし	キャバツ、人参 水菜、かぶ 大根、ねぎ、 三つ葉、こんぶ しょうが、わかめ にんにく	濃口しょうゆ、食塩 	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 219 mg
09 (木)	ご飯 さわらの幽庵焼き キャバツと小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわら ベーコン みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、玉ねぎ 人参、小松菜 ピーマン ねぎ 切干大根 レモン汁	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ	動物ビスケット 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 221 mg
10 (金)	あずきご飯 鶏の塩麴焼き ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米、■パン、三温糖 ■なたね油	▲牛乳 鶏肉、あずき ◆油揚げ みそ ◆きなこ かつおぶし	白菜 キャバツ、人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ しょうが	塩こうじ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 204 mg
14 (火)	ご飯 鮭の塩焼き キャバツとみずなの磯香和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児 鮭) ◆豆乳 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャバツ 白菜 人参 水菜 ねぎ のり	濃口しょうゆ	ミレービスケット 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 261 mg
15 (水)	ご飯 鶏肉の照焼  キャバツとみずなのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 みそ かつおぶし ◆すりごま	人参 キャバツ 玉ねぎ 水菜 ねぎ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.8 g カルシウム 230 mg
16 (木)	ご飯 白身魚のフリット 甘酢和え 大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 米粉 あぶら ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳、みそ ●卵 かつおぶし ちりめんじゃこ	キャバツ、人参 大根、玉ねぎ きゅうり ねぎ レーズン わかめ	淡口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 マーラカオ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.9 g カルシウム 260 mg
17 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ 野菜ゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャバツ、人参 きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ やきのり	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン、食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 195 mg

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けの為に、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。給食には、7種類すべては入っていませんが、8日に提供予定です。「鏡開き」にはあずきご飯がです。どちらも苦手な子どもたちも多いですが、いわれも含め日本の行事食を体験する



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
20 (月)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米 ▲蒸しパンMIX 三温糖 なたね油 グラニュー糖 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ごぼう ほうれん草 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんが、わかめ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 ▲ドーナッツ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 232 mg
21 (火)	ご飯 鮭のコーン焼き シルバーサラダ ABCスープ	米、■小麦粉 三温糖 はるさめ ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ベーコン ハム(乳・卵無)	玉ねぎ、キャベツ 人参、りんご クリームコーン きゅうり りんご レモン汁	ブイヨン 淡口しょうゆ 酢、食塩 ワイン、こしょう パセリ	ミレービスケット 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 199 mg
22 (水)	ご飯 肉じゃが(牛) あったか汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■◆食パン マロニー 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ベーコン ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	玉ねぎ 人参、大根 三度豆 ピーマン ねぎ しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	おせんべい 牛乳 ピザトースト	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.8 g カルシウム 201 mg
23 (木)	ご飯 鮭の西京焼き キャベツとみずなのごま和え かす汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 鮭、豚肉 みそ、◆きなこ ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 大根 人参 水菜 ねぎ	酒粕 濃口しょうゆ 塩こうじ、みりん 淡口しょうゆ	動物ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 238 mg
24 (金)	中華丼 揚げ餃子 春雨の中華スープ りんごゼリー	米 ■小麦粉 なたね油 三温糖、片栗粉 はるさめ ひまわり油	▲牛乳 豚肉 ■餃子(卵・乳無) ベーコン なると(卵・乳無)	キャベツ、玉ねぎ 人参、もやし ほうれん草 三度豆、しょうが しいたけ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オイスターソース こしょう	ヨーク 牛乳 マーブル蒸しぱん	エネルギー 629 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 207 mg
27 (月)	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) 大根サラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉	玉ねぎ 大根、人参 いちごジャム 水菜、コーン にんにく	カレールー ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 213 mg
28 (火)	ご飯 鯛の味噌香味焼き 千草和え 雪見汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■麩 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鯛 ◆豆腐、◆豆乳 牛肉 みそ、◆油揚げ かつおぶし	大根、人参 白菜、玉ねぎ キャベツ、水菜 三つ葉、ねぎ にんにく しょうが	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう	ミレービスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 244 mg
29 (水)	ご飯・オレンジゼリー タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ▲蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲カルピス ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイヨン カレー粉、塩こしょう パセリ、バジル粉	ヨーク ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 188 mg
30 (木)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜のごま和え たぬき汁	米 ■麺(卵・乳無) ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鯖(乳児 鮭) 豚肉 ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 大根、玉ねぎ 小松菜、ねぎ しょうが 青のり	ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 こしょう みりん	動物ビスケット 牛乳 焼きそば	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 257 mg
31 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 こしあん ベーコン ▲バター	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 おしるこケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 207 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です

※ 1月8日(水)のいちごのケーキは、12月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです