



2月いただきます

宇治田原町立保育所

栄養豊富でとっても便利！「乾燥食品の活用」

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材のうまみが凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回は、そんな乾燥食品のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾物の便利な活用と、簡単に作ることができるレシピをお伝えします。

★乾物を取り入れるメリット



1・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。

2・栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干大根(25g)	水戻し後 100g	0.8mg	125mg	5.3g

3・凝縮された旨味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。



4・様々な場面で使える

水分が少ないため、軽量でコンパクト。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。

■ キャンプでの活用

・乾燥わかめ

みそ汁やスープにそのまま入れるだけで、手軽に栄養を摂取できます

・切干だいこん

水でもどして、炒め物にしたり、スープに入れたり、様々な料理に活用できます。

・凍り豆腐

栄養価が高く、腹持ちが良いので、行動食に最適。水でもどして炒め物にも使用できます。

・干しいたけ

うま味が凝縮。少量でも料理に深みを与えます。パスタやリゾットに加えてもおいしいです。



■ 旅行での活用

・ふりかけ

ご飯にかけるだけ。食べ慣れない食事が進まない時に、重宝します。

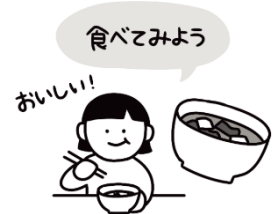
・乾燥野菜

必要な分だけ水で戻して使えるので、かさばらず便利。栄養豊富なスープが簡単に作れます。



★食育で乾物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を育むことはとても大切。乾物を実際に見て、触れて、味わうといった、遊び感覚で五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすめです。



★乾物をつかったおススメレシピ

■ 切干だいこんのご飯

- | | | | |
|---------|-----|---|---------------------|
| 米 | 2 合 | 1 | 切干だいこんを戻して食べやすく切る |
| 切干だいこん | 12g | 2 | いつもの水加減にセットしたお米に |
| わかめご飯の素 | 適量 | | 1の切干だいこんをのせて炊く。 |
| | | 3 | 炊きあがったら、わかめご飯の素を混ぜる |



■ 凍り豆腐のそぼろ(作りやすい分量・三歳以上児 8 人分)

- | | | | |
|---------------|-------|---|-----------------------------------|
| 凍り豆腐(長方形 2 枚) | 40g | 1 | 凍り豆腐は水で戻してからフードプロセッサーを使ってそぼろ状にする。 |
| 鶏ひき肉 | 100g | 2 | 鍋にだし汁と調味料、おろし生姜を入れて火にかける。 |
| 出し汁 | 200cc | 3 | 2に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて1を加えて煮る。 |
| しょうゆ・みりん・砂糖 | 各大1 | | ※しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べる。 |
| おろし生姜 | 少々 | | |

凍り豆腐は、昔ながらの長方形のものから、そぼろ状、粉末まで、様々な形態のものが販売されています用途に合わせて購入することで、手間なく調理することができます。

保育所では、サイコロ状のものを使用しています。



■ ひじきの煮物(作りやすい分量・3 歳児以上児 8 人分程度)

- | | | | |
|--------------|-----|---|---|
| 乾燥ひじき(米ひじき) | 15g | 1 | ひじきをさっと洗ってたっぷりの水で戻す。 |
| 油揚げ(稲荷寿司サイズ) | 2 枚 | 2 | 油揚げは油抜きし、人参は千切りにする。 |
| 人参 | 60g | 3 | 油で材料を炒め、調味料を加えて炒り煮にする。 |
| 油 | 小2 | ※ | ごはん混ぜたり、豆腐と一緒に炒めて「炒り豆腐」にするなど、応用して調理のレパートリーを増やしましょう。 |
| しょうゆ・砂糖 | 各大1 | | |

乾物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度に減らして、子ども向けの味付けにしましょう。



2025年02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	
03 — 月 —	ご飯 すき焼き風煮 たぬき汁 ぶどうゼリー	米 小麦粉 三温糖 マロニー ■麩 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし	白菜、玉ねぎ 大根、人参 えのきたけ ねぎ、しいたけ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 	ヨーク ▲牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 262 mg
04 — 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 お米de スイートポテト 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児 鮭) ◆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 FMスイートポテト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 299 mg
05 — 水 —	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ●卵 ハム(乳・卵無)	玉ねぎ 人参 大根 三度豆 レーズン	▲■ハヤシルウ 酢、ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 196 mg
06 — 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 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわら ウインナー ◆豆乳、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、人参 玉ねぎ、小松菜 ねぎ、切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 245 mg
07 — 金 —	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 春雨サラダ コーンと豆腐のスープ	米 コーンフレーク ■マカロニ 三温糖、はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆きなこ ハム(乳・卵無) ◆すりごま	玉ねぎ、人参 クリームコーン キャバツ きゅうり しょうが にんにく	淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 185 mg
10 — 月 —	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 白玉粉、マロニー 上新粉、■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、牛肉 こしあん ◆厚揚げ、◆豆腐 平てん(卵・乳なし) みそ かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 梅が枝餅	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 223 mg
12 — 水 —	ご飯・オレンジゼリー 鮭の焼き浸し キャバツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャバツ 人参 玉ねぎ 小松菜 レーズン ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 9.0 g カルシウム 220 mg
13 — 木 —	ご飯 ぶりの照焼き ほうれん草の千草和え 大根のみそ汁	米 ■パン 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 ぶり ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ 人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 23.7 g カルシウム 212 mg
14 — 金 —	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャバツ、水菜 みかん缶 白桃缶 黄桃缶 にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳  ココアケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 240 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

※ 2月21日(金)のミートスパゲティは、1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

宇治田原町立保育所

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	
17 — 月 —	ご飯 — 鮭のコーン焼き — わかめサラダ(和) — 野菜のスープ	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ●卵 ベーコン(卵・乳無) ツナ、▲バター みそ、◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、大根 クリームコーン きゅうり、ごぼう コーン、レーズン わかめ	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 — ●▲ごぼうのカップケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 215 mg
18 — 火 —	ご飯 — 揚魚のレモン風味 — キャベツと小松菜のごま和え — 野菜のみそ汁	米 ■麺(卵・乳無) 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ 豚肉 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ レモン汁、青のり	ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ミレービスケット — ▲牛乳 — 焼きそば	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 231 mg
19 — 水 —	ご飯 — 鶏肉の照焼 — キャベツとみずなの土佐和え — 豆腐とわかめのみそ汁	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	人参 キャベツ 水菜 ねぎ わかめ 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 460 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.4 g カルシウム 222 mg
20 — 木 —	ご飯・ヨーグルト — 鮭の塩麹焼き — キャベツと小松菜のごま和え — 切干大根のみそ汁	米 ■マカロニ なたね油 三温糖	▲牛乳 ▲ヨーグルト 鮭 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン 切干大根 ねぎ、わかめ	ケチャップ 塩こうじ 濃口しょうゆ	動物ビスケット — ▲牛乳 — イタリアンマカロニ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 336 mg
21 — 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(卵・乳無) ▲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 食塩、塩こしょう パセリ、こしょう	ミレービスケット — ▲牛乳 — ▲おしるこケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 207 mg
25 — 火 —	ご飯 — 白身魚の味噌香味焼き — 白菜と水菜の塩こんぶ和え — わかめのすまし汁	米 ■◆食パン 三温糖 片栗粉	▲牛乳 さくら ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) みそ かつおぶし	白菜、人参 玉ねぎ、水菜 えのきたけ ピーマン、ねぎ 切干大根 塩昆布、わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ミレービスケット — ▲牛乳 — ピザトースト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 206 mg
26 — 水 —	ご飯 — 鶏の唐揚げ — 甘酢和え — じゃがいものみそ汁	米 ▲蒸しパンMIX じゃが芋 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲カルピス 片栗粉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ、きゅうり ねぎ、わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク — ▲牛乳 — カルピス蒸しぱん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 200 mg
27 — 木 —	ご飯 — ちゃんこ煮 — キャベツとみずなのごま和え — 野菜ゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ マロニー 片栗粉、なたね油	▲牛乳 ▲ヨーグルト ◆豆腐、鶏肉 ▲クリームチーズ ●卵、◆豆腐 ◆油揚げ、◆すりごま かつおぶし	キャベツ、白菜 大根、人参 水菜、ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 塩こしょう	動物ビスケット — ▲牛乳 — ▲●チーズケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 313 mg
28 — 金 —	パン — 鶏肉のクリームシチュー — きゅうりのツナサラダ — プチゼリー	■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 キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム がなしめじ	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 — わかめごはんおにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 189 mg

