



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
1	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゆう フルーツ* チーズキッス	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
2	日							
せつぶん こんだて								
3	月	ぎゅうにゆう はいがスティック	ごはん	おにさんランチ かみなりじる しゅうまい いちご	米、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、ウインナー ソーセージ、鶏ひき 肉、チーズ、みそ、に ぼし	いちご、だいこん、ブロッコリー、た まねぎ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、に んじん、干しぶどう、干しいたけ	おちゃ ポーロ うくいすもち
4	火	ぎゅうにゆう ビスコ	ごはん	さかなのたれづけ なっとうあえ みそじる	油、片栗粉、小麦粉、 砂糖、米	白身魚、脱脂粉乳、 挽きわり納豆、絹揚 げ、みそ、にぼし	だいこん、もやし、こまつな、にんじ ん、ねぎ、えのきだけ	ミルク てつりクッキー
5	水	ぎゅうにゆう カルシウムウエハス	ごはん	とりにくのてりやき だいこんのツナあえ みそじる	砂糖、油、片栗粉、米	鶏肉、ツナ水煮缶、み そ、にぼし、薄揚げ、 牛乳	だいこん、はくさい、たまねぎ、にん じん、きゅうり、しめじ、すりごま、 しょうが	ぎゅうにゆう まがりせんべい おこさませんべい (ひよこぐみ)
6	木	ぎゅうにゆう クッキー	ごはん	ぎょうざ たきあわせ かふうあえ	じゃがいも、油、米	焼き豆腐、卵、かつ お節	キャベツ、にんじん、板こんにやく、 きゅうり、こんぶ、バナナ、パイン缶、 もも缶	フルーツポンチ
7	金	ぎゅうにゆう クラッカー	パン	ごもくうどん スモールパイン おひたし	ゆでうどん、砂糖、食 パン	鶏肉、卵、ちくわ、か つお節	キャベツ、にんじん、パイン缶、たま ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ね ぎ、こんぶ、干しいたけ	ジョア ぎゅうにゆうかりんとう やさいかぞく (ひよこぐみ)
8	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゆう フルーツ* ぼうチーズ	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
9	日							
10	月	ぎゅうにゆう こざかなせんべい	ごはん	なかよしうまに はるさめサラダ スモールパイン	じゃがいも、砂糖、マ ヨネーズ、はるさめ、 米	卵、鶏肉、かつお節	たまねぎ、つきこんにやく、パイン 缶、にんじん、きゅうり、キャベツ、 いんげん、こんぶ	りんごジュース ムーンライト
11	火	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゆう フルーツ* ソーセージ	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
12	水	ぎゅうにゆう クッキー	ごはん	さばのみそに こまつなとコーンのおひたし トマト みそじる	さといも、米	脱脂粉乳、絹ごし豆 腐、みそ、にぼし	りんご、トマト、はくさい、こまつな、 もやし、にんじん、ねぎ、コーン	ミルク りんご
13	木	ぎゅうにゆう バナナ	ごはん	ココットむし かぼちゃのもの コンソメスープ	砂糖、油、米、ホット ケーキ粉	卵、牛乳、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、もや し、にんじん	ぎゅうにゆう ココアむしばん
14	金	ぎゅうにゆう ハーベスト やさいかぞく (ひよこぐみ)	ごはん	メープルソートチキン ポイルやさい トマト すましじる	油、片栗粉、メープル シロップ、米	牛乳、鶏肉、絹ごし豆 腐、かつお節	トマト、ブロッコリー、にんじん、えの きだけ、しめじ、ねぎ、しいたけ、こ んぶ	ぎゅうにゆう りんごゼリー
15	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゆう フルーツ* まんがソーセージ	パン	まんがソーセージ、 牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
16	日							

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
17	月	ぎゅうにゆう サブレ	ごはん	はくさいのクリームに きんぴらごぼう ブロッコリー	じゃがいも、砂糖、 油、米	脱脂粉乳、牛乳、豚 肉、さつまいも	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、ごぼう、いんげん、ごま、 グリーンピース	ミルク バームクーヘン
18	火	ぎゅうにゆう ゆきのやど	ごはん	コーンいりさけごはん えびフライ ポイルキャベツ トマト すましじる	米、パン粉、小麦粉、 油	えび、絹ごし豆腐、さ け、かつお節	トマト、キャベツ、ほうれんそう、しい たけ、にんじん、コーン缶、こんぶ	ジュース ケーキ
アレルギーフリー のひ								
19	水	どうにゆう 赤ちゃんせんべい	ごはん	やさきかな こまつなのごまあえ みそじる	油、砂糖、米	白身魚、みそ、にぼし	バナナ、こまつな、たまねぎ、はくさ い、にんじん、ねぎ、しめじ、ごま	どうにゆう バナナ
20	木	ぎゅうにゆう りんご やさいかぞく (ひよこぐみ)	ごはん	ポテトオムレツ コールスロー みそじる	じゃがいも、マヨネー ズ、油、砂糖、米	卵、牛乳、木綿豆腐、 ハム、みそ、にぼし	だいこん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、しめじ、ねぎ、コーン缶、きゅ うり	ぎゅうにゆう せんべい
21	金	ぎゅうにゆう カルシウムせんべい (うさぎ・りすぐみ) カルシウムしおせんべい (ひよこぐみ)	ごはん	コロケ ブロッコリー トマト すましじる	じゃがいも、パン粉、 油、小麦粉、米	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、はんぺん、 卵、かつお節	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、に んじん、コーン缶、ねぎ、こんぶ	ぎゅうにゆう ぼたぼたやき
22	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゆう フルーツ* チーズキッス	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
23	日							
24	月	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゆう フルーツ* ソーセージ	パン	牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
25	火	ぎゅうにゆう ハッピーターン	ごはん	さかなのカレーあげ ポイルキャベツ こうやどうふのたまごじ トマト	油、片栗粉、砂糖、米	脱脂粉乳、白身魚、 卵、凍り豆腐	トマト、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、 グリーンピース	ミルク ばりんこのり
26	水	ぎゅうにゆう どんがりコーン ポーロ (ひよこぐみ)	パン	やさいラーメン ブロッコリー きりぼしあえ	ゆで中華めん、油、食 パン、マカロニ・スパ ゲティ、砂糖	牛乳、豚肉、きな粉	こまつな、ブロッコリー、キャベツ、 コーン缶、もやし、にんじん、たけの こ、ねぎ、切り干しいたご	ぎゅうにゆう マカロニあべかわ
27	木	ぎゅうにゆう てつりウエハス	ごはん	ポークカレー ふくしんづけ フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	牛乳、豚肉、ヨーグル ト、グリーンピース	たまねぎ、バナナ、にんじん、ミック ドフルーツ缶、福神漬	ぎゅうにゆう えびせんべい こざかなせんべい (ひよこぐみ)
28	金	ぎゅうにゆう オレンジ	ごはん	マーボーとうふ こまつなともやしのしらすあえ はるまき	油、砂糖、片栗粉、米	木綿豆腐、ミルク、豚 肉、みそ、しらす干し	もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、 たけのこ、にら、しょうが、バナナ	ミルク バナナ

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、**霊力**があると考えられている豆の力で、**鬼に見立てた災いや邪気を追いは**らうためだといわれています。
また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

大豆レンジャー

豆まきで鬼を退治しよう

豆まきで鬼を退治しよう

豆まきで鬼を退治しよう

豆まきで鬼を退治しよう

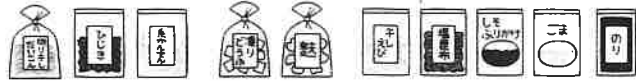
豆まきで鬼を退治しよう

給食だより

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、食材の旨味が凝縮され、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

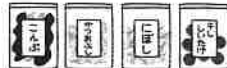
乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん (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
味噌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
水で戻して、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。水で戻して炒め物にも使用できます。
- ・干ししいたけ
旨味が凝縮。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ときに、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。
- ・乾燥フルーツ
そのまま食べられるから便利。間食でしっかり栄養補給ができます。



★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。

触れてみよう



水で戻してみよう



食べてみよう



★乾物を使ったおすすめレシピ

■切干だいこんのご飯

- 米 2合
- 切干だいこん 12g
- わかめご飯の素 適量

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



■凍り豆腐のそばろ (作りやすい分量・3歳以上児8人分程度)

- 凍り豆腐 (長方形2枚) 40g
- 鶏ひき肉 100g
- だし汁 200cc程度
- しょうゆ・みりん・砂糖 各大さじ1
- おろししょうが 少々

- 1 凍り豆腐は水でもどしてからフードプロセッサーを使ってそばろ状にする。
 - 2 鍋にだし汁と調味料、おろししょうがを入れて火にかける。
 - 3 2に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて1の凍り豆腐を加えて煮る。
- ※ しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。

凍り豆腐は、昔ながらの長方形のものから、そばろ状、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。



■ひじきの煮物 (作りやすい分量・3歳以上児8人分程度)

- 乾ひじき (米ひじき) 15g
- 油揚げ (いなり寿司サイズ) 2枚
- にんじん 1/3本 (60g程度)
- 油 小さじ2
- しょうゆ・砂糖 各大さじ1

- 1 ひじきをさっと洗ってからたっぷりの水で戻す。
 - 2 油揚げは湯をかけて油抜きし、にんじんはせん切りにする。
 - 3 油で材料を炒め、調味料を加えて炒り煮にする。
- ※ ごはんに混ぜたり、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。

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割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

