



令和7年2月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	土	ごはん、肉じゃが、小松菜の納豆あえ、厚揚げと大根のみそ汁、パイン缶	牛乳.簡単チーズケーキ
2	日		
3	月	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、ほうれん草の磯あえ、さといもとあげのみそ汁、みかん	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
4	火	ごはん、豆腐バーグあんかけ、さつまいものマヨサラダ、ニラとたまごのみそ汁、みかん缶	牛乳.蒸しまんじゅう
5	水	ごはん、鮭の香草揚げ、小松菜のサラダ、カレースープ	牛乳.フルーツ白玉
6	木	ごはん、豚肉の柳川風煮、きゅうりの華風サラダ、豆腐となすのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.煮豆腐蒸しパン
7	金	ごはん、大豆と揚げじゃがいも煮、白菜とにんじんの酢あえ、切干大根のみそ汁、もも缶	牛乳.豆乳もち
8	土	カレー風味のトマトライス、コールスローサラダ、豆腐と青菜のスープ、バナナ	牛乳.フレンチトースト
9	日		
10	月	ごはん、魚の揚げおろし煮、れんこんのきんぴら、白菜となめこのみそ汁、オレンジ	牛乳.野菜蒸しパン
11	火	<建国記念日>	
12	水	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、もやしとわかめのナムル、わんたんスープ、パイン缶	牛乳.豆乳パバロア、せんべい
13	木	手作りホットドック、ブロッコリーのサラダ、かぼちゃの豆乳スープ、フルーツカクテル	牛乳.さつまいもおにぎり
14	金	ごはん、みそカツ、せん野菜サラダ、青菜といものみそ汁、もも缶	牛乳.ココアケーキ
15	土	豚肉のあんかけ丼、マカロニサラダ、豆腐とえんどうのみそ汁、バナナ	牛乳.黒糖蒸しパン
16	日		
17	月	ごはん、蒸しさばの照りつけ、ほうれん草の白あえ、なすとわかめのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.焼きいも
18	火	ごはん、ポークチャップ、ポテトサラダ、小松菜汁、りんご	牛乳.プリン
19	水	大豆カレー、チーズおかかあえ、フルーツのヨーグルトあえ	牛乳.豆腐あずき団子
20	木	ごはん、豚肉のジンギスカン風、切干大根のサラダ、豆腐とチンゲン菜のスープ、もも缶	牛乳.かぼちゃパン
21	金	わかめごはん、納豆の落とし揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、おかず汁、パイン缶	牛乳.たこ焼き風ポテト
22	土	焼きそば、白菜とハムのサラダ、豆腐とたまごのスープ、バナナ	牛乳.菜飯しらすおにぎり
23	日	<天皇誕生日>	
24	月	<振替休日>	
25	火	ごはん、擬製豆腐、チンゲン菜のとりみ炒め、大根とわかめのみそ汁、みかん缶	牛乳.くるくるあんこクレープ
26	水	けんちんうどん、さつまいもの天ぷら、豆乳フルーツかんでん	牛乳.鮭・チーズおにぎり
27	木	ジャムサンド、小松菜とツナあえ、クリームシチュー、バナナ	牛乳.きな粉おはぎ
28	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、大根とちくわのあえもの、じゃがいものすまし汁、りんご	牛乳.もちもちミルクパン



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素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。

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。

★乾物を使ったおすすめレシピ

■凍り豆腐のそぼろ

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



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。

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。

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。

乾物活用のポイント

商品の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。

