



令和7年2月

認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(土)	豆乳ココア 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	ミルク ごはん 肉じゃが 小 松菜の納豆あえ 大根と白菜 のみそ汁 りんご ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃ がいも煮 小松菜と納豆煮 大根と白菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと じゃがいも煮 小松菜ペースト すりりんご
2(日)				
3(月)	牛乳 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	ミルク 白身魚のチーズ焼きほ うれん草の磯あえ 豆腐とねぎ のみそ汁 みかん 牛乳 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 ほうれん草とにんじん煮 豆腐のだし汁 みかん	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 ほうれん草ペースト みかん
4(火)	豆乳ココア ごはん 豆腐バー グのあんかけ さつまいもマヨ サラダ ニラとたまごのみそ汁 みかん缶 牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク ごはん 豆腐バーグの あんかけ さつまいものあえも の にんじんとたまごのみそ 汁 みかん缶 ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいもときゅうり煮 にんじ んのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し さつまいもペースト すりりんご
5(水)	牛乳 ごはん 鮭の香草揚げ 小松菜のサラダ カレースープ 牛乳 フルーツミックス	ミルク ごはん 鮭のムニエル 小松菜ともやしのあえもの 鶏ささみと野菜のスープ ミルク バナナ	ミルク 全がゆ 鮭と野菜煮 小松菜ののり 野菜のスープ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 小松菜ペースト
6(木)	牛乳 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 煮豆蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜 のたまごとし きゅうりのあえ もの 豆腐となすのみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 きゅうりとにんじん煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 にんじんペースト すりりんご
7(金)	牛乳 ごはん 大豆と揚げじゃ が芋煮 白菜とにんじんの酢 あえ 切干大根のみそ汁 もも缶 牛乳 のりおにぎり	ミルク ごはん 大豆とじゃが芋 煮 白菜とにんじんのおひたし 切干大根のみそ汁 りんご ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とにんじん煮 大根のだ し汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐ののり 煮 白菜ペースト すりりんご
8(土)	豆乳ココア 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	ミルク ごはん トマトシチュー キャベツとにんじんあえ バナナ ミルク フレンチトースト	ミルク 全がゆ トマトシチュー キャベツとにんじん煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚のト マト煮 キャベツペースト すりりんご
9(日)				
10(月)	牛乳 ごはん 魚の揚げおろ し煮 れんこんのきんぴら 白 菜となめこみそ汁 オレンジ 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク ごはん 魚と大根煮 にんじんとピーマン炒め ほう れん草となめこみそ汁 オレ ンジ ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と大根 煮 にんじんとピーマン煮 豆 腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と大 根煮 にんじんペースト すりりんご
11(火)	<建国記念日>			
12(水)	牛乳 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 ヨーグルト 塩せんべい	ミルク ごはん 納豆マーボー 豆腐 もやしとわかめのあえ もの わんたんスープ バナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜の のり煮 もやしとわかめのあ えもの 白菜スープ バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐ののり 煮 たまねぎペースト すりりんご
13(木)	牛乳 手作りホットドッグ ブ ロッコリーサラダ 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	ミルク パン 鶏ひきバーグ ゆで野菜 かぼちゃの豆乳 スープ フルーツミックス ミルク さつまいもおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野 菜煮 ブロッコリーとにんじん 煮 かぼちゃの豆乳スープ バナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
14(金)	牛乳 ごはん みそカツ せん 野菜サラダ 青菜といものみ そ汁 パイン缶 牛乳 ココアケーキ	ミルク ごはん 鶏ささみとたま ねぎのみそ煮 キャベツのあ えもの 青菜といものみそ汁 りんご ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきとたま ねぎ煮 キャベツとにんじん煮 チンゲン菜といものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすとた まねぎ煮 ほうれん草ペー スト すりりんご
15(土)	豆乳ココア 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 蒸しパン	ミルク 鶏ひきのあんかけ丼 マカロニのあえもの 豆腐とえ んどうのみそ汁 バナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 にんじんときゅうり煮 豆 腐のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し 白菜ののり煮 すりりんご
16(日)				
17(月)	牛乳 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	ミルク ごはん 鮭ののり煮 ほうれん草と豆腐煮 なす とわかめのみそ汁 りんご ミルク 焼きいも	ミルク 全がゆ 鮭ののり煮 ほうれん草と豆腐煮 なす と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のの り煮 ほうれん草ペースト すりりんご
18(火)	牛乳 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	ミルク ごはん 鶏ささみと野 菜のケチャップ煮 コロコロポ テト 小松菜汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 じゃがいもとにんじん煮 小松菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 小松菜ペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
19(水)	牛乳 大豆カレー チーズおかあえ フルーツのヨーグルト あえ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク ミルクシチューライス チンゲン菜のあえもの フルーツのヨーグルトあえ ミルク 昆布おにぎり	ミルク ミルク野菜がゆ チンゲン菜とろとろ パナナヨーグルト	ミルク ミルク野菜がゆ チンゲン菜とろとろ すりりんご
20(木)	牛乳 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	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜煮 切干大根とにんじん煮 豆腐とチンゲン菜のスープ りんご	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 大根とにんじん煮 豆腐とチンゲン菜のスープ りんご	ミルク 五分かゆ しらすと野菜煮 大根のとろとろ すりりんご
21(金)	牛乳 わかめごはん 納豆のおとし揚げ 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	ミルク わかめごはん 納豆おとし揚げ ブロッコリーとにんじんあえ おかず汁 パナナ ミルク ゆでいも	ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 なすのだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーペースト すりりんご
22(土)	豆乳ココア 焼きそば 白菜とハムのサラダ 豆腐とたまごのスープ パナナ 牛乳 菜飯しらすおにぎり	ミルク かきたまうどん 白菜のとろとろ パナナ ミルク 菜飯しらすおにぎり	ミルク 野菜しらすうどん 白菜のとろとろ パナナ	ミルク 野菜しらすうどん 白菜のとろとろ すりりんご
23(日)	<天皇誕生日>			
24(月)	<振替休日>			
25(火)	牛乳 ごはん 擬製豆腐 チンゲン菜のとろみ炒め 大根とわかめのみそ汁 みかん缶 牛乳 くるくるジャムクレープ	ミルク ごはん 擬製豆腐 チンゲン菜のとろみ炒め 大根とわかめのみそ汁 みかん缶 ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐とほうれん草煮 チンゲン菜のとろとろ 大根とたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し チンゲン菜のとろとろ すりりんご
26(水)	豆乳ココア けんちんうどん さつま芋の天ぷら 豆乳フルーツかんでん 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク けんちんうどん さつま芋の天ぷら パナナヨーグルト ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 豆腐と野菜うどん さつま芋のとろとろ パナナヨーグルト	ミルク 豆腐と野菜うどん さつま芋ペースト すりりんご
27(木)	牛乳 ジャムサンド 小松菜とツナあえ クリームシチュー パナナ 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ジャムサンド 小松菜とツナあえ クリームシチュー パナナ ミルク きな粉おはぎ	ミルク パンがゆ 小松菜とツナあえ ミルクシチュー パナナ	ミルク パンがゆ にんじんペースト ブロッコリーのミルク煮 すりりんご
28(金)	牛乳 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	ミルク ごはん 豆腐と野菜のみそ炒め 大根とにんじんあえ じゃがいものすまし汁 りんご ミルク ホットケーキ	ミルク にんじんがゆ 豆腐と野菜煮 大根ときゅうり煮 じゃがいものだし汁 りんご	ミルク にんじんがゆ 豆腐のとろとろ じゃがいもペースト すりりんご

栄養豊富でとって便利！「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。

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。
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。

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。

