

# 給食メニュー

令和8年1月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	木	 <年末年始休園>	
2	金	〃	
3	土	〃	
4	日	〃	
5	月	ごはん、白身魚のみそマヨ焼き、れんこんのきんぴら、豆腐とチンゲン菜のすまし汁、パイン缶	牛乳.野菜ドーナツ
6	火	ごはん、肉豆腐、かぼちゃのごまマヨネーズ、もやしとあげのみそ汁、オレンジ	牛乳.ミルクパン
7	水	ごはん、豚肉のプルコギ、きゅうりといり卵のサラダ、白菜とはるさめのスープ	牛乳.フルーツ白玉
8	木	パン、チキンと大豆のトマト煮、ゆで野菜サラダ、フルーツヨーグルト	牛乳.焼きおにぎり
9	金	おもち給食(あんこ・きな粉・のり・納豆)、けんちん汁、みかん	牛乳.チーズホットケーキ
10	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、白菜とツナあえ、鶏ひきとかぼちゃのみそ汁、りんご	牛乳.煮豆蒸しパン
11	日		
12	月	<成人の日>	
13	火	ごはん、豆腐の五目焼き、ほうれん草のサラダ、キャベツとえのきのみそ汁、もも缶	牛乳.カスタードクリームパン
14	水	ミートボールカレー、ブロッコリーとツナのサラダ、フルーツミックス	牛乳.薄皮もち
15	木	ごはん、厚揚げのみそ炒め、はるさめサラダ、じゃがいものすまし汁、りんご	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
16	金	ごはん、酢鶏、キャベツの昆布サラダ、五目かき玉汁、みかん缶	牛乳.くるくるあんこクレープ
17	土	ごはん、つくねのあんかけ、じゃがいもきんぴら、小松菜とねぎのみそ汁	牛乳.バナナハードケーキ
18	日		
19	月	鮭の香り丼、きゅうりとえのきたけの酢のもの、あったか汁、オレンジ	牛乳.いちごジャムケーキ
20	火	ごはん、豚肉炒め、切干大根のみそ汁、さつまいものサラダ、パイン缶	牛乳.豆乳もち
21	水	★お誕生会★ お子さまランチ★	牛乳.2色かんとん
22	木	ジャムサンド、マカロニグラタン、ブロッコリーの三色サラダ、野菜スープ、りんご	牛乳.豆おにぎり
23	金	ごはん、はんぺんのチーズフライ、ほうれん草のツナあえ、豚肉とキャベツのみそ汁、もも缶	牛乳.きな粉だんご
24	土	豚丼、チンゲン菜のしらすあえ、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	牛乳.蒸しいも
25	日		
26	月	ごはん、さばのおろし煮、田舎煮、青菜となめこのみそ汁、パイン缶	牛乳.ココア蒸しパン
27	火	ごはん、ごぼうの柳川風煮、大根のかにかまあえ、さつまいもとねぎのみそ汁、オレンジ	牛乳.簡単チーズケーキ
28	水	マーボーラーメン、ほうれん草のナムル、杏仁豆腐	牛乳.五平もち
29	木	ごはん、鶏肉のごまソースからめ、ポテトサラダ、しいたけと豆腐のどろみスープ	牛乳.オレンジゼリー
30	金	じゃこふりかけごはん、ブロッコリーのごま酢あえ、肉だんご鍋、バナナ	牛乳.豆乳フレンチトースト
31	土	カレー風味のトマトライス、せん野菜のごまサラダ、キャベツと卵のスープ、キウイフルーツ	牛乳.黒糖蒸しパン



## 日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。



### ★つつやつや、もちもち「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物(糖質)を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

#### ・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱい広がります。この素朴な味を知ることで、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

#### ・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかりと噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。

#### ・心の安定にもつながる

ごはんを食べることで、脳内のセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。



### ★奥深い「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとっても大切な理由をお伝えします。

#### ・うま味で満足感アップ

だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体がおいしく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康な味覚を育む上でとても重要です。

#### ・食欲増進効果

だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果もあります。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。

### ★米とだしの相性抜群！

お米とだしは一緒に使うことで互いの良さを引き立てあう最高のコンビです。にんじんやごぼう、鶏肉などをだしで炊きこんだ五目ごはんは、具材のうま味がごはんに染み込んで、栄養も満点です。また雑炊は、風邪をひいたときなど、食欲がないときにも食べやすく、体も温まります。出汁で野菜を煮て、卵を加えて栄養たっぷりいただきますように。