

施設1さくら(一般)

2026年01月分の献立

					1(木)	2(金)	3(土)
午前							
昼食							
午後							
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		牛乳、塩せんべい	クッキー	野菜せんべい	ビスケット	醤油せんべい	野菜クッキー
昼食		御飯、豆腐と青菜のとりみ煮、 たららの照り焼き、なます、フル ーツきんとん	御飯、みそ汁(さといも・油揚 げ)、豚肉と昆布の炒め煮(に んじん)、白菜のゆかりあえ、 みかん	御飯、スープ(さつまいも・わ かめ)、厚揚げのケチャップ煮 、小松菜のしらすサラダ(キャ ベツ)、バナナ	御飯、みそ汁(切干だいこん・ かぼちゃ)、さけの酒蒸し、ひ じきの煮物(にんじん)、りん ご	御飯、野菜のポタージュスープ 、鶏肉のマーマレード煮、ゆで 野菜、パイン缶	中華丼(はくさい)、みかん
午後		ドーナツ	フライドポテト(冷凍)	せんべい、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	菜飯(小松菜・コーン)	牛乳、豆乳ゼリー	牛乳、プチゼリー
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前			ポーロ	ドーナツ	塩せんべい	クッキー	ポーロ
昼食			鶏肉と小松菜のクリームライス 、もやしのツナ酢あえ(ひじき)、フルーツカクテル(もも)	御飯、豆腐みそ汁(だいこん・ あげ)、ハンバーグ、野菜のお かか和え、バナナ	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、みそ汁(かぼちゃ・たまね ぎ)、凍り豆腐のから揚げ棒、 フライド野菜、みかん	御飯、みそ汁(こまつな・わか め)、白身魚の甘辛焼き、じゃ が芋炒め、りんご	豆腐丼(カレー風味)、オレン ジ
午後			焼きもちこし飯	フライドポテト(冷凍)	野菜米粉蒸しパン	牛乳、野菜もち(にんじん)	牛乳、野菜せんべい
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前		牛乳、プチゼリー	醤油せんべい	野菜クッキー	野菜せんべい	ビスケット	プチゼリー
昼食		そばろごはん、石狩汁、白和え (ほうれん草・にんじん・こま)、みかん	御飯、みそ汁(厚揚げ・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物、フ ロッコリーのおかか和え、にん じんとみかんのサラダ	御飯、わかめスープ(チンゲン 菜)、マーボー豆腐(キッス) 、さつま芋のレモン煮、りんご	御飯、煮浸し風碗(こまつな・ あげ)、さわらのごま焼き、さ っぱりポテトサラダ、バナナ	御飯、豆乳コーン汁、大根と豚 肉の炒め煮、キャベツのゆかり あえ、もも缶	豚丼、みかん
午後		ビスケット	いもかんてん	凍り豆腐のフレンチショコラ トースト	ケーキ	牛乳、つぶつぶ人参ゼリー	牛乳、醤油せんべい
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前		牛乳、ポーロ	ドーナツ	塩せんべい	クッキー	塩せんべい	ドーナツ
昼食		御飯、冬野菜の鍋風煮、白身魚 のカレー揚げ、ゆでブロッコリ ー、バナナ	御飯、はるさめスープ(キャベ ツ)、ポークビーンズ、酢の物 (みかん・きゅうり)	御飯、みそ汁(はくさい・ねぎ)、松風焼き・豆腐いり(こま)、かぼちゃのだし浸し、みか ん	御飯、みそ汁(じゃが芋・わか め)、さわらの和風あん、煮り んご(干ししぶどう)	納豆ごはん(こまつな)、みそ 汁(もやし・コーン)、筑前煮 (だいこん)、みかん	ビーフン五目、もも缶
午後		野菜クッキー	豆乳ゼリー(小倉)	マッシュポテト	りんごゼリー	牛乳、米粉蒸しパン・さつま いも	牛乳、おにぎり

施設2モモ(一般)

2026年01月分の献立

					1(木)	2(金)	3(土)
午前							
昼食							
午後							
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前							
昼食		御飯、豆腐と青菜のとりみ煮、 たらこの照り焼き、なます、フル ーツきんとん	御飯、みそ汁(さといも・油揚げ)、 豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、 白菜のゆかりあえ、 みかん	御飯、スープ(さつまいも・わかめ)、 厚揚げのケチャップ煮、 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、 バナナ	御飯、みそ汁(切干だいこん・かぼちゃ)、 さけの酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、 りんご	御飯、野菜のポタージュスープ、 鶏肉のマーマレード煮、ゆで野菜、 パン缶	
午後		ドーナツ	フライドポテト(冷凍)	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	菜飯(小松菜・コーン)	牛乳、豆乳ゼリー	
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前							
昼食			鶏肉と小松菜のクリームライス、 もやしのツナ餅あえ(ひじき)、 フルーツカクテル(もも)	御飯、豆腐みそ汁(だいこん・あげ)、 ハンバーグ、野菜のおかか和え、 バナナ	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、 凍り豆腐のから揚げ棒、 フライド野菜、みかん	御飯、みそ汁(こまつな・わかめ)、 白身魚の甘辛焼き、 じゃが芋炒め、 りんご	
午後			焼きもちこし飯	フライドポテト(冷凍)	野菜米粉蒸しパン	牛乳、野菜もち(にんじん)	
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前							
昼食		そぼろごはん、石狩汁、白和え (ほうれん草・にんじん・こまつな)、 みかん	御飯、みそ汁(厚揚げ・わかめ)、 豚肉のすき焼き風煮物、 ブロックリーのおかか和え、 にんじんのみかんのサラダ	御飯、わかめスープ(チンゲン菜)、 マーボー豆腐(キッス)、 さつま芋のレモン煮、 りんご	御飯、煮込み風焼(こまつな・あげ)、 さわらのごま焼き、 さつまいもポテトサラダ、 バナナ	御飯、豆乳コーン汁、 大根と豚肉の炒め煮、 キャベツのゆかりあえ、 もも缶	
午後		ビスケット	いもかんてん	凍り豆腐のフレンチショコラ トースト	ケーキ	牛乳、つぶつぶ人参ゼリー	
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前							
昼食		御飯、冬野菜の鍋風煮、 白身魚のカレー揚げ、 ゆでブロックリー、 バナナ	御飯、はるさめスープ(キャベツ)、 ポークビーンズ、 酢の物(みかん・きゅうり)	御飯、みそ汁(はくさい・ねぎ)、 松風焼き・豆腐いり(こまつな)、 かぼちゃのだし浸し、 みかん	御飯、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、 さわらの和風あん、 煮りんご(干しぶどう)	納豆ごはん(こまつな)、 みそ汁(もやし・コーン)、 筑前煮(だいこん)、 みかん	
午後		野菜クッキー	豆乳ゼリー(小倉)	マッシュポテト	りんごゼリー	牛乳、米粉蒸しパン・さつまいも	



日本の食卓の主演！「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に広がります。この素朴な味を知ること、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

自然な甘さ

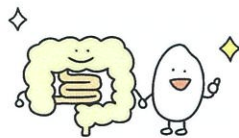


・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかり噛むことで、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。

・腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。



・心の安定にもつながる

ごはんを食べることで、脳内で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。

★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



★おいしいお米に栄養をプラス！

白いごはんもおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜごはん」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

★奥深い味わい！「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美味しく感じられ、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。

いい香り



・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。

・苦手な食材も食べやすく

だしで煮ることで、野菜の苦味や香りが和らぎ、子どもたちも食べやすくなります。また、肉や魚の特有な臭いを和らげることもできます。

★家で簡単！「だし」をとってみよう

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるととても簡単です。



★だしを活かした栄養満点メニュー

だしは、みそ汁や煮物だけでなく、様々なメニューに活用できます。具だくさんの汁物や、だしをベースにしたお鍋は、たくさんの野菜やきのこを美味しく食べることができ、栄養もたっぷり摂れます。だしがしっかりと効いていれば、塩分を控えても美味しく仕上がります。



★米とだしの相性抜群！おすすめ献立

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。ぜひ、ご家庭で以下の献立を試してみてください。

【五目ごはん】

にんじんやごぼう、鶏肉などをだしで炊き込んだ五目ごはんは、具材のうま味がごはんに染み込んで、栄養も満点です。

【だし茶漬け】

ごはんの上に鮭や梅干し、海苔などを乗せ、熱いだしをかけるだけ。食欲がないときでもサラサラと食べられます。

【雑炊】

風邪をひいたときなど、食欲がないときでも食べやすく、体も温まります。出汁で野菜を煮て、卵を加えて栄養満点に。