



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



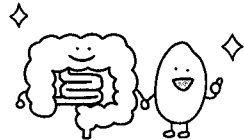
香り

・「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。

・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。

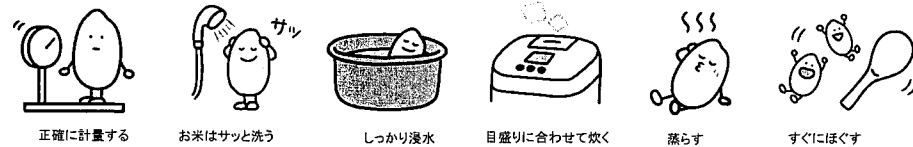


・心の安定にもつながる

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。



正確に計量する

お米はサッと洗う

しっかり浸水

目盛りに合わせて炊く

蒸らす

すぐにほぐす

★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。

★家庭で簡単！「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。



鍋に水と昆布を入れて30分

弱火にかける

沸騰直前に昆布をとりだす

火をとめてかつお節を入れる

かつおが沈んだらざるで濾す

★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。

／栄養満点／



★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。

日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
05月	ケチャップリ ゾット,きゅうり 和え	あかちゃん せんべい	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、 ケチャップ、／きゅうり、コーン、 しょうゆ、／せんべい、	ケチャップリ ゾット,きゅうり 和え	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、 ケチャップ、／きゅうり、コーン、 しょうゆ、
06火	マーボー丼,中華 スープ,はるさめ 和え	あかちゃん せんべい	米、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、 だし汁、米みそ、しょうゆ、片栗粉、 ／ちんげん菜、しょうゆ、だし汁、 春雨、きゅうり、砂糖、しょうゆ、 ／せんべい、	マーボーあんか け粥,中華スー プ,はるさめ和え	米、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、 だし汁、米みそ、しょうゆ、片栗粉、 ／ちんげん菜、しょうゆ、だし汁、 春雨、きゅうり、砂糖、しょうゆ、
07水	だいこん粥,みそ 汁,白身魚の照り 焼き	りんごの つぶし煮	米、だいこん、食塩、／木綿豆腐、ね ぎ、だし汁、米みそ、／カレイ、食 塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、片栗 粉、／りんご、砂糖、	だいこん粥,みそ 汁,白身魚の照り 焼き	米、だいこん、食塩、／木綿豆腐、ね ぎ、だし汁、米みそ、／カレイ、食 塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、片栗 粉、
08木	そばろにゅうめ ん,やわらかにん じん和え,フルー ツ	チーズリ ゾット	そうめん、鶏ひき肉、コーン、ねぎ、 しょうゆ、だし汁、／にんじん、しょ うゆ、砂糖、／みかん、／米、生食 シュレッドチーズ、食塩、	そばろにゅうめ ん,やわらかにん じん和え,フルー ツ	そうめん、鶏ひき肉、コーン、ねぎ、 しょうゆ、だし汁、／にんじん、しょ うゆ、砂糖、／みかん、
09金	軟飯,うしお汁, 茹でブロッコ リー	あかちゃん せんべい	米、／カレイ、じゃがいも、にんじ ん、だし汁、しょうゆ、／ブロッコ リー、食塩、／せんべい、	全粥～7倍粥,う しお汁,茹でブ ロッコリー	米、／カレイ、じゃがいも、にんじ ん、だし汁、しょうゆ、／ブロッコ リー、食塩、
10土	しらすチャーハ ン,フルーツ	あかちゃん せんべい	米、しらす干し、ごま油、にんじん、 コーン、ねぎ、白ごま、しょうゆ、食 塩、／オレンジ、／せんべい、	しらす粥,フルー ツ	米、しらす干し、にんじん、コーン、 ねぎ、食塩、／オレンジ、
13火	軟飯,スープ,ケ チャップ煮	きなこス ティック パン	米、／キャベツ、コーン、食塩、／ツ ナ水煮、たまねぎ、にんじん、ケ チャップ、砂糖、片栗粉、／パン、サ ラダ油、砂糖、きな粉、	全粥～7倍粥, スープ,ケチャッ プ煮	米、／キャベツ、コーン、食塩、／ツ ナ水煮、たまねぎ、にんじん、ケ チャップ、砂糖、片栗粉、
14水	軟飯,わかめスー プ,青菜とツナ煮	牛乳ゼ リー	米、／だいこん、わかめ、だし汁、 しょうゆ、／ツナ水煮、ほうれんそ う、にんじん、しょうゆ、だし汁、 ／牛乳、砂糖、アガー（寒天）、かんで ん、	全粥～7倍粥,わ かめスープ,青菜 とツナ煮	米、／だいこん、わかめ、だし汁、 しょうゆ、／ツナ水煮、ほうれんそ う、にんじん、しょうゆ、だし汁、
15木	軟飯,みそ汁,か ぶとツナの煮物	さつまい もの甘煮	米、／木綿豆腐、かぼちゃ、だし汁、 みそ、／ツナ水煮、かぶ、はくさい、 しょうゆ、だし汁、／さつまいも、砂 糖、	全粥～7倍粥,み そ汁,かぶとツナ の煮物	米、／木綿豆腐、かぼちゃ、だし汁、 みそ、／ツナ水煮、かぶ、はくさい、 しょうゆ、だし汁、
16金	パン,ブイヤベー ス,ポテトサラ ダ,フルーツ	五平もち 風おじや	パン、／カレイ、キャベツ、たまね ぎ、ねぎ、ダイストマト缶、食塩、 ／じゃがいも、きゅうり、コーン、食 塩、／バナナ、／米、もち米、すり白 ごま、みそ、砂糖、みりん、	パン粥,ブイヤ ベース,ポテトサ ラダ,フルーツ	パン、砂糖、／カレイ、キャベツ、た まねぎ、ねぎ、ダイストマト缶、食 塩、／じゃがいも、きゅうり、コー ン、食塩、／バナナ、
17土	とん汁そうめん、 フルーツ	あかちゃん せんべい	そうめん、豚肉、だいこん、にんじ ん、さといも、ごま油、だし汁、米み そ、みりん、／バナナ、／せんべい、	みそにゅうめん そうめん,フルー ツ	そうめん、だいこん、にんじん、さ といも、だし汁、米みそ、／バナナ、
19月	軟飯,スープ,ブ ロッコリーそぼ ろ煮,フルーツ	あかちゃん せんべい	米、／クリームコーン、にんじん、た まねぎ、／ブロッコリー、鶏ひき肉、 砂糖、しょうゆ、片栗粉、／バナナ、 ／せんべい、	全粥～7倍粥, スープ,ブロッコ リーそぼろ煮,フ ルーツ	米、／クリームコーン、にんじん、た まねぎ、／ブロッコリー、鶏ひき肉、 砂糖、しょうゆ、片栗粉、／バナナ、

日付	献立名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
20火	しらすごはん,だ いこんそぼろ煮, 野菜和え	あかちゃん せんべい	米、しらす干し、／鶏ひき肉、だいこ ん、しょうゆ、砂糖、だし汁、／きゅ うり、にんじん、しょうゆ、砂糖、サ ラダ油、／せんべい、	しらす粥,だいこ んそぼろ煮,野菜 和え	米、しらす干し、／鶏ひき肉、だいこ ん、しょうゆ、砂糖、だし汁、／きゅ うり、にんじん、しょうゆ、砂糖、サ ラダ油、
21水	軟飯,すまし汁、 豆腐入り松風焼 き風	あかちゃん せんべい	米、／はくさい、かぼちゃ、だし汁、 しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、た まねぎ、片栗粉、しょうゆ、／せんべ い、	全粥～7倍粥,す まし汁,豆腐入り 松風焼き	米、／はくさい、かぼちゃ、だし汁、 しょうゆ、／鶏ひき肉、木綿豆腐、た まねぎ、片栗粉、しょうゆ、
22木	にゅうめん,にん じんのツナあえ、 フルーツ	お麩のラ スク	そうめん、ツナ水煮、キャベツ、だし 汁、しょうゆ、／にんじん、しょう ゆ、砂糖、／バナナ、／焼麩、パ ター、砂糖、	にゅうめん,にん じんのツナあえ、 フルーツ	そうめん、ツナ水煮、キャベツ、だし 汁、しょうゆ、／にんじん、しょう ゆ、砂糖、／バナナ、
23金	軟飯,みそ汁,白 身魚とにんじんの 煮付け	肉まん風	米、／さといも、焼麩、だし汁、み そ、／カレイ、にんじん、だし汁、 しょうゆ、砂糖、／小麦粉、ドライ イースト、砂糖、食塩、サラダ油、豚 ひき肉、ごま油、しょうゆ、たまね ぎ、片栗粉、	全粥～7倍粥,み そ汁,白身魚とに んじんの煮付け	米、／さといも、焼麩、だし汁、み そ、／カレイ、にんじん、だし汁、 しょうゆ、砂糖、
24土	中華丼,フルーツ	あかちゃん せんべい	米、ツナ水煮、はくさい、にんじん、 しょうゆ、砂糖、片栗粉、／みかん、 ／せんべい、	中華あんかけ粥, フルーツ	米、ツナ水煮、はくさい、にんじん、 しょうゆ、砂糖、片栗粉、／みかん、
26月	軟飯,みそ汁,ツ ナだいこん	ミルク蒸 しパン	米、／たまねぎ、焼麩、だし汁、米み そ、／ツナ水煮、だいこん、にんじ ん、サラダ油、だし汁、しょうゆ、砂 糖、／小麦粉、牛乳、ベーキングパウ ダー、砂糖、	全粥～7倍粥,み そ汁,ツナだいこ ん	米、／たまねぎ、焼麩、だし汁、米み そ、／ツナ水煮、だいこん、にんじ ん、サラダ油、だし汁、しょうゆ、砂 糖、
27火	ケチャップライ ス,きゅうりのあ えもの,フルーツ	パンケー キ	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまね ぎ、にんじん、サラダ油、ケチャッ プ、砂糖、片栗粉、／きゅうり、コー ン、しょうゆ、／みかん、／ホット ケーキミックス、牛乳、砂糖、サラダ 油、	ケチャップあん かけ粥,きゅうり のあえもの,フ ルーツ	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまね ぎ、にんじん、サラダ油、ケチャッ プ、砂糖、片栗粉、／きゅうり、コー ン、しょうゆ、／みかん、
28水	軟飯,みそ汁,野 菜入りハンバー グ	さつまい ものきな 粉まぶし	米、／クリームコーン、わかめ、だし 汁、米みそ、／鶏ひき肉、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、食塩、片栗 粉、／さつまいも、砂糖、きな粉、	全粥～7倍粥,み そ汁,野菜入りハ ンバーグ	米、／クリームコーン、わかめ、だし 汁、米みそ、／鶏ひき肉、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、食塩、片栗 粉、
29木	軟飯,みそ汁,ツ ナとにんじんの 煮物	あかちゃん せんべい	米、／ちんげん菜、わかめ、だし汁、 みそ、／ツナ水煮、にんじん、しょう ゆ、砂糖、だし汁、／せんべい、	全粥～7倍粥,み そ汁,ツナとにん じんの煮物	米、／ちんげん菜、わかめ、だし汁、 みそ、／ツナ水煮、にんじん、しょう ゆ、砂糖、だし汁、
30金	パン,クリームシ チュー,キャベツ のやわらか和え	しらす粥	パン、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじ ん、じゃがいも、ブロッコリー、豆 乳、サラダ油、片栗粉、／キャベツ、 きゅうり、しょうゆ、／米、しらす干 し、	パン粥,クリーム シチュー,キャベ ツのやわらか和 え	パン、砂糖、／鶏ひき肉、たまねぎ、 にんじん、じゃがいも、ブロッコ リー、豆乳、サラダ油、片栗粉、 ／キャベツ、きゅうり、しょうゆ、
31土	そうめんチャン プルー,フルーツ	あかちゃん せんべい	そうめん、ツナ水煮、にんじん、たま ねぎ、しょうゆ、サラダ油、／みか ん、／せんべい、	そうめんチャン プルー,フルーツ	そうめん、ツナ水煮、にんじん、たま ねぎ、しょうゆ、サラダ油、／みか ん、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいただきますよう、ご協力をお願いします。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

令和8年1月幼児食献立表
miraiこども園

曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
05月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ きゅうり、コーン パイナップル	ハヤシルウ 食塩
	午後おやつ	牛乳 ぜんざい風	米粉、白玉粉	牛乳 あん、木綿豆腐		
06火	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	和風カレーマーマー并 中華スープ はるさめの酢の物 フルーツ	米、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ 白ごま	たまねぎ、にら もやし、ちんげん菜 みかん、きゅうり	だし汁、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子	おかし	牛乳		
07水	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	七草粥 みそ汁 白身魚の照り焼き だいこんの塩昆布和え	米 片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、米みそ カレー 白ごま	七草 もやし、ねぎ だいこん、きゅうり、塩こんぶ	食塩 だし汁 しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子	おかし	牛乳	りんご	
08木	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	しょうゆラーメン 切干大根の炒り煮 フルーツ	焼きそばめん、ごま油 砂糖、サラダ油	豚肉 ちくわ	ちんげん菜、コーン、ねぎ にんじん、切り干しだいこん もも	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズと昆布のおにぎり	米	牛乳 生食シュレッドチーズ	塩こんぶ	
09金	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん チキンスープ サーモンフライ タルタルソース ブロッコリーソテー	米 じゃがいも マヨドレ、パン粉、小麦粉、サラダ油	鶏肉 卵、鮭	エリンギ、にんじん たまねぎ ブロッコリー	アンパンマンふりかけ、ゆかり 酒、鶏ガラスープ素、食塩 食塩 食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
10土	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	しらすチャーハン フルーツ	米、ごま油	しらす干し、白ごま	にんじん、コーン、ねぎ オレンジ	しょうゆ、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
13火	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 洋風スープ 厚揚げのケチャップ煮 ヨーグルト	米 サラダ油、片栗粉、砂糖	ベーコン 生揚げ、豚肉 コアカイイチゴ	キャベツ、エリンギ たまねぎ、にんじん、コーン	鶏ガラスープ素、食塩 ケチャップ、ソース、酒、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 きなこココアスティックパン	砂糖、サラダ油、食パン	牛乳 きな粉	純ココア	
14水	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 レモン煮風鶏唐揚げ ほうれん草のごま和え	米 わかめ 片栗粉、サラダ油、砂糖	鶏肉 かにかまぼこ、白ごま	だいこん、えのきだけ レモン果汁 ほうれん草、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、食塩 白だし
	午後おやつ	牛乳 飲むヨーグルト 杏仁豆腐風	砂糖	牛乳 アソドミルク、アソドミルク	パイナップル、アガー（寒天）、かんてん	
15木	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 蒸しかぼちゃ	米 砂糖	木綿豆腐、みそ、油揚げ 豚肉	かぶ、かぶの葉 はくさい、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ かぼちゃ	だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 さつまいもみだいなクッキー	小麦粉、さつまいも、砂糖、むらさきもち小麦粉	牛乳 無塩バター		みりん
16金	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	パン フィヤベース ポテトサラダ フルーツ	黒糖ロール オリーブオイル じゃがいも、マヨドレ	かじき ウインナー、粉チーズ	ダイストマト、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、セロリ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 五平餅	米、もち米、砂糖	牛乳 みそ、すり白ごま	きゅうり、コーン もも	みりん
17土	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	とん汁うどん フルーツ	うどん、さといも、ごま油	豚肉、米みそ	だいこん、にんじん、ねぎ キウイフルーツ	だし汁、みりん
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
19月	午前おやつ	牛乳とおかし		牛乳		
	昼食	御飯 野菜のポタージュスープ 鶏肉のマーマレード煮 フルーツ	米 サラダ油 片栗粉、砂糖	牛乳 鶏肉	にんじん、たまねぎ、クリームコーン ブロッコリー、マーマレード バナナ	コーンスープ しょうゆ、酒、酢、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		