



給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
🍴	お	9	火	焼肉風炒め	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 しょうゆ 三温糖 みりん 酢	フライドポテト
				そうめん汁 ごはん	りんごソース にんにく ごま油 ごま そうめん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	冷凍フライドポテト 油 塩 牛乳
🍴	お	10	水	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 麩 ほうれん草 かつおだし みそ 米	白蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳
				鶏の照焼き 紅白なます かす汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 人参 大根 酢 三温糖 塩 ごま 豚肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 酒粕 米	さつま芋とりんごのきんとん さつま芋 りんご レーズン 三温糖 牛乳
🍴	お	11	木	チキンカツ	鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油	牛乳
				コールスローサラダ ベーコンスープ ごはん	ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	
🍴	お	12	金	魚のごまだれかけ おかか和え みそ汁 ごはん	さわら しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 小松菜 きゃべつ 人参 粉かつお しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし 味噌 米	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳
				煮込みうどん チーズ みそラーメン	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ 中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ しょうゆ みそ コンソメ	ベジロール まがりせんべい 牛乳 ホワイトロール 雪の宿 牛乳
🍴	お	13	土	バナナ	バナナ	バナナ
				豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ わかめスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	あずきサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ゆであずき 牛乳
🍴	お	15	月	鶏つくねのあんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁 ごはん	鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ひじき 塩 片栗粉 だし汁 しょうゆ みりん 片栗粉 かぼちゃ だし汁 三温糖 しょうゆ 白菜 もやし 油揚げ かつおだし みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きなこ 三温糖 牛乳
				魚の竜田揚げ ゆかり和え すまし汁 ごはん	たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 ほうれん草 もやし 白菜 ゆかり 麩 えのき 水菜 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	おからケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 おから ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
🍴	お	16	火	豆乳カレーライス 大根サラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 大根 きゅうり コーン ツナ水煮 マヨドレ 塩	みかん まがりせんべい 牛乳
				魚の照焼き ごま和え かきたま汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 ブロッコリー 人参 ごま しょうゆ 三温糖 卵 豆腐 みつば かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	甘辛焼きそば 中華めん 鶏ひき肉 きゃべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳
🍴	お	17	水	和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ペーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	カスタードロールパン 星たべよ 牛乳
				ポトフ チキンナゲット わかめごはん	ウインナー じゃが芋 玉ねぎ きゃべつ 人参 かぶ かぶの葉 コンソメ しょうゆ 塩 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ しょうが 塩 コンソメ 片栗粉 油 米 炊き込みわかめ	きなこあめ きな粉 水飴 ごま 幼児)サラダせんべい 乳児)お子様せんべい 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしている食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

お願い!

給食のスプーンとフォーク印について

- 印の日はスプーンをお持ちください
- 印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様はフォークの持参は不要です)

おやつのスプーン、フォークは今まで通りお持ちください

1月の給食だより

きりしま保育園

「だしの効果」でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますね。今回は「だし」についてお話しします。

★だしの効果

1・子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。



経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる



2・おいしさにつながる「だし」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」は料理にコクとまろやかさを与えます。

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり野菜の苦味、えぐ味が軽減する効果もあります。



3・健康の維持につながる「だし」

和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。

「だし」のうま味成分は

- ・胃液の分泌を促し消化を助けます
- ・食べた時に満足感を得られ、食べ過ぎを防ぎます
- ・減塩につながります



調理室より

今年度も残り3か月となりました。1年あっという間ですね。

クラスの担任の先生に、人気メニューをお聞きしました。今月は乳児クラスをご紹介します。

ひよこ組 五目きんぴら、みそ汁、五平餅、ドーナツ

あひる組 お肉のおかず、フルーツヨーグルト

ぺんぎん組 カレー、唐揚げ、甘い系のパン

ぱんだ組 お汁系（特にうどん汁、そうめん汁）、唐揚げ

こあら組 うどん汁、唐揚げ、鮭 クラスによってメニューが異なるのも面白いですね。

2024年1月



予定献立表



こうたり保育園

給	献立名	材料	おやつ	延長
9 23	焼肉風炒め そうめん汁 ごはん	牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 しょうゆ 三温糖 みりん 酢 りんごソース にんにく ごま油 ごま そうめん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 牛乳	ムーンライト
10 24	鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 麩 ほうれん草 かつおだし みそ 米	白蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳	ひじきごはん
11	鶏の照焼き 紅白なます かす汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 人参 大根 酢 三温糖 塩 ごま 豚肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 酒粕 米	さつま芋とりんごのきんとん さつま芋 りんご レーズン 三温糖 牛乳	ソフトせんべい
25	チキンカツ コールスローサラダ ベーコンスープ ごはん	鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米		
12 26	魚のごまだれかけ おかか和え みそ汁 ごはん	さわら しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 小松菜 きゃべつ 人参 粉かつお しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳	北海道ミルクパン
13	煮込みうどん ごはん(ふりかけ) みそラーメン	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 炊き込みわかめ	ベジロール まがりせんべい 牛乳	お子様せんべい
27	ごはん(ふりかけ) みそラーメン	中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ しょうゆ みそ コンソメ 米 ゆかり	ホワイトロール 雪の宿 牛乳	
15 29	豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ わかめスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 きゃべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	あずきサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ゆであずき 牛乳	鮭フレーク ごはん
16 30	鶏つくねのあんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁 ごはん	鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ひじき 塩 片栗粉 だし汁 しょうゆ みりん 片栗粉 かぼちゃ だし汁 三温糖 しょうゆ 白菜 もやし 油揚げ かつおだし みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きなこ 三温糖 牛乳	動物ビスケット
17 31	魚の竜田揚げ ゆかり和え すまし汁 ごはん	たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 ほうれん草 もやし 白菜 ゆかり 麩 えのき 水菜 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	おからケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 おから ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	練乳いちごパン
18	豆乳カレーライス 大根サラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米	みかん まがりせんべい 牛乳	わかめごはん
19	魚の照焼き ごま和え かきたま汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 フロコリー 人参 ごま しょうゆ 三温糖 卵 豆腐 みつば かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	甘辛焼きそば 中華めん 鶏ひき肉 きゃべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳	まがりせんべい
20	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 若菜	カスタードロールパン 星たべよ 牛乳	お子様せんべい
22	ポトフ チキンナゲット わかめごはん	ウインナー じゃが芋 玉ねぎ きゃべつ 人参 かぶ かぶの葉 コンソメ しょうゆ 塩 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ しょうが 塩 コンソメ 片栗粉 油 米 炊き込みわかめ	きなこあめ きな粉 水飴 ごま 幼児)サラダせんべい 乳児)お子様せんべい 牛乳	ゆかりごはん

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

1月の給食だよ

こうたり保育園

「だしの効果」でおいしく食べる

うどん屋さんから漂う「だし」の香り。日本人にとっては身近で親しみ深く、食欲がそそられますね。今回は「だし」についてお話しします。

★だしの効果

1・子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。



経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる



2・おいしさにつながる「だし」

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」は料理にコクとまろやかさを与えます。

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入り替わり野菜の苦味、えぐ味が軽減する効果もあります。

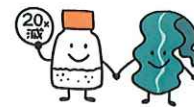


3・健康の維持につながる「だし」

和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。

「だし」のうま味成分は

- ・胃液の分泌を促し消化を助けます
- ・食べた時に満足感を得られ、食べ過ぎを防ぎます
- ・減塩につながります



あけましておめでとうございます
今年も元気いっぱい子どもたちに負けないう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたく思います。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

