

献立表

大垣市役所・こども未来部保育課
保育園・幼保園(保育園部)

2024年01月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 木	ごはん 味噌汁(油揚げ・だいこん) 肉じゃが	406.6(369.5) 12.5(11.6) 9.8(8.0) 2.1(1.8)	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油	豚肉(もも) 赤みそ、油揚げ	たまねぎ、しらたき、にんじん だいこん、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー
05 19 金	カレーライス コールスローサラダ 【5日：パイン缶】 【19日：くさわかめ(カミカミデー)】	484.6(409.9) 14.6(12.3) 11.4(9.1) 1.3(1.1)	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油	豚肉(もも) 大豆(ゆで) 【19日：○牛乳】	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、きゅうり 【5日：干しぶどう、パイン缶】 【19日：りんご、くさわかめ】	カレールウ、酢 ウスターソース 食塩、こしょう	お茶 クッピーラムネ	【5日：お茶】 【19日：牛乳】 ビスケット
09 22 火 月	マーボー丼 中華スープ(わかめ) 【9日：みかん缶】 【22日：みかん】	516.1(464.0) 22.2(19.2) 14.8(13.6) 1.8(1.5)	米、砂糖、ごま油 片栗粉、サラダ油 【22日：○砂糖 ○フランスパン、○バター】	○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ、赤みそ	【9日：みかん缶】 【22日：みかん】 たまねぎ、ねぎ にんじん、しめじ、カットわかめ にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ 中華だしの素 食塩	お茶 白い風船	牛乳 【9日：塩せんべい】 【22日：ラスク】
10 水	七草風ごはん すまし汁(鶏肉・だいこん) 田づくり	378.2(372.6) 15.7(15.7) 6.6(7.4) 1.5(1.3)	米、砂糖 いりごま	○牛乳、鶏もも肉、なんと いわし(田作り)、しらす干し	はくさい、だいこん、きょうな にんじん、えのきたけ 根みつば、◎野菜ジュース	しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力) しょうゆ 本みりん、食塩	野菜ジュース クラッカー	牛乳 あられ
11 25 木	ロールパン ミートスパゲティ 野菜スープ(にんじん・キャベツ) ★お米のババロア	586.4(501.7) 19.8(16.7) 23.8(20.7) 2.3(1.8)	お米のババロア、ロールパン スパゲティ、○ホットケーキ粉 ○調合油、小麦粉、○砂糖 サラダ油、砂糖	○牛乳、○絹ごし豆腐 豚ひき肉、牛ひき肉 無添加ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマトピューレ、コーン缶 ピーマン、にんにく	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 こしょう	お茶 Caウエハース	牛乳 豆腐ドーナツ
12 26 金	ごはん しそ味ひじきFe 関東煮 【12日：フルーツきんとん】 【26日：さつまいものオレンジ煮】	510.2(495.5) 13.7(13.3) 11.1(8.9) 1.8(1.5)	米、さつまいも 【12日：三温糖】 【26日：砂糖】	○牛乳、生揚げ ミートボール(冷凍) ◎ヤクルト	だいこん、板こんにゃく にんじん、りしりこんぶ(だし用) 【12日：パイン缶】 【26日：オレンジ天然果汁】	しょうゆ(うすくち) 本みりん 【12日：食塩】 かつおだし(素材力)	ヤクルト えびせんべい	牛乳 かりんとう
15 29 月	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	496.9(494.7) 19.4(17.7) 16.2(12.8) 1.8(1.6)	米、片栗粉 調合油	○牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、ミックス味噌	キャベツ、はくさい、ねぎ にんじん、しょうが カットわかめ ◎オレンジ天然果汁	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん	オレンジ果汁 せんべい	牛乳 いもけんぴ
16 30 火	食パン メープルジャム ポトフ おからサラダ	430.6(394.4) 12.9(11.5) 15.0(14.0) 1.9(1.6)	食パン、じゃがいも ○米、マヨネーズ ○いりごま、砂糖	おから(旧来製法)、ウインナー ○油揚げ(甘煮)、無添加ハム	たまねぎ、にんじん しめじ、きゅうり ブロッコリー	コンソメ りんご酢 食塩、こしょう	お茶 ビスケット	お茶 きつねにぎり
17 31 水	ごはん けんちん汁 ひじきと大豆の炒め煮 みかん	498.9(499.9) 18.2(26.5) 12.8(11.8) 1.7(1.7)	米、さといも ざらめ糖(中ざら) サラダ油	○牛乳、木綿豆腐 大豆(ゆで)、鶏もも肉 油揚げ	みかん、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ グリーンピース(冷凍)、ひじき	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	フルーツ豆乳 あられ	牛乳 甘辛せんべい
18 木	ロールパン 中華そば ポーク焼売 もやしと人参のナムル	535.9(502.8) 28.1(26.2) 20.6(16.8) 2.6(2.2)	ロールパン、干し中華めん ○米粉(製菓用)、調合油 ○サラダ油、ごま油、ごま	○牛乳、ポーク焼売 焼き豚、○豆乳、なんと ◎アシドミルク	キャベツ、もやし にんじん、ねぎ カットわかめ	しょうゆ 中華だしの素 食塩、こしょう	アシドミルク 塩せんべい	牛乳 蒸しパン(甘納豆)
23 火	食パン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ 国産ももゼリー	515.9(449.0) 23.2(19.7) 21.0(16.7) 1.8(1.4)	食パン、じゃがいも マヨネーズ、サラダ油 砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ にんじん、きゅうり コーン缶	ケチャップ しょうゆ、食塩 コンソメ、こしょう	お茶 卵ボーロ	牛乳 塩せんべい
24 水	ごはん かき玉汁(五日) れんこんの揚げ物(えびのすり身入り) 白菜の塩昆布和え	523.6(484.8) 21.0(19.5) 15.4(14.3) 1.6(1.4)	米、片栗粉 調合油	○牛乳、卵 えびすり身、ツナ油漬缶	はくさい、れんこん、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ 塩こんぶ、◎野菜ジュース	しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力) 食塩	野菜ジュース クラッカー	牛乳 あられ

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	500	18.2	15.4	204	2.2	192	0.3	0.3	28	5.8	1.9
目標量	526	21.1	15.2	231	2.3	179	0.29	0.33	19	4.7	1.7
充足率(%)	95	86	101	88	96	107	103	91	147	123	112
3才未満児	462	17.4	13.3	234	2.2	162	0.27	0.27	28	5	1.6
目標量	520	20.8	15	224	2.3	198	0.28	0.31	21	3.6	1.6
充足率(%)	89	84	89	104	96	82	96	87	133	139	100

*幼保園は、保育園部も幼稚園部も給食で牛乳を飲みます。
*保育園は、おやつで牛乳を飲みます。
*土曜日は、牛乳とお菓子です。
*10時のおやつは、3歳未満児のみです。



1月

JANUARY

給食だより

田づくり
10日

1 食べる煮干しをフライパンで煎る。

2 鍋に砂糖、塩、水を入れて火にかけ、回りがフツフツしてきたら、1を軽く混ぜる。

3 鍋をゆすりながら、バラバラ状態にする。

4人分目安

・食べる煮干し

10g

・砂糖

小1/2

・本みりん

小1/2

・酒

小1/2

・醤油

小1/2

「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われるがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。

こんぶ

かんぴょう

ごぼう

しめじ

だしの材料になる乾物

ごぼう

しめじ

ごぼう

しめじ

主菜の材料になる乾物

ごぼう

しめじ

ごぼう

しめじ

おやつになる乾物

ごぼう

しめじ

ごぼう

しめじ

副菜のプラス材料になる乾物

ごぼう

しめじ

ごぼう

しめじ

副菜の主材料になる乾物

■価格が安定している

もともと乾物は、私たちのご先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。

病気

家を
出ら
ない時

忙しくて
買い物
に行け
ない時

災害時

献立からのメッセージ

だいこん

大根は消化を促進する酵素が多く含まれているので、胃腸が弱ったときにおすすめです。冬は甘みが増しているので、煮物やおでんに適しています。

りんご

りんごには食物繊維やビタミンC、ミネラルなどが豊富に含まれています。お腹の調子を整えたり、貧血を予防したり、幅広い効果をもっており、栄養価の高い食べ物です。

日付	献立		エネルギーたんぱく質脂質塩分	材 料 名								
				熱と力になるもの			血や肉や骨になるもの			体の調子を整えるもの		調味料
10 水	七草風ごはん すまし汁(鶏肉・だいこん) 田づくり	牛乳	317.0 13.4 6.5 1.2	米、砂糖 いりごま			牛乳、鶏もも肉、なると いわし(田作り)、しらす干し			はくさい、だいこん きょうな、にんじん えのきたけ、根みつば		しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力) しょうゆ 本みりん、食塩
11 25 木	ロールパン ミートスパゲティ― 野菜スープ(にんじん・キャベツ) お米のパパロア	牛乳	466.3 17.3 17.3 2.2	お米のパパロア、ロールパン スパゲティ― 小麦粉 サラダ油、砂糖			牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉 無添加ベーコン、粉チーズ			たまねぎ、にんじん、キャベツ トマトピューレ、コーン缶 ピーマン、にんにく		ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 こしょう
12 26 金	ごはん しそ味ひじきFe 関東煮 【12日:フルーツきんとん】 【26日:さつまいものオレンジ煮】	牛乳	447.2 12.6 9.3 1.8	米、さつまいも 【12日:三温糖】 【26日:砂糖】			牛乳、生揚げ ミートボール(冷凍)			だいこん、板こんにゃく にんじん、りしりこんぶ(だし用) 【12日:パイン缶】 【26日:オレンジ天然果汁】		しょうゆ(うすくち) 本みりん 【12日:食塩】 かつおだし(素材力)
15 29 月	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳	425.5 19.2 13.1 1.8	米、片栗粉 調合油			牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、ミックス味噌			キャベツ、はくさい、ねぎ にんじん、しょうが カットわかめ		しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん
16 30 火	食パン メープルジャム ポトフ おからサラダ	牛乳	395.3 14.4 17.9 2.0	食パン、じゃがいも マヨネーズ 砂糖			牛乳、おから(旧来製法) ウインナー、無添加ハム			たまねぎ、にんじん しめじ、きゅうり ブロッコリー		コンソメ りんご酢 食塩、こしょう
17 31 水	ごはん けんちん汁 ひじきと大豆の炒め煮 みかん	牛乳	442.8 17.2 12.7 1.6	米、さといも ざらめ糖(中ざら) サラダ油			牛乳、木綿豆腐 大豆(ゆで)、鶏もも肉 油揚げ			みかん、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ グリンピース(冷凍)、ひじき		しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩
18 木	ロールパン 中華そば ポーク焼売 もやしと人参のナムル	牛乳	454.3 26.7 18.3 2.5	ロールパン、干し中華めん 調合油、ごま			牛乳、ポーク焼売 焼き豚、なると			キャベツ、もやし にんじん、ねぎ カットわかめ		しょうゆ 中華だしの素 食塩、こしょう
19 金	カレーライス コールスローサラダ くきわかめ(カミカミデー)	牛乳	477.3 15.7 16.3 1.5	米、じゃがいも 砂糖、サラダ油			牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)			たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、きゅうり りんご、くきわかめ		カレールウ、酢 ウスターソース 食塩、こしょう
22 月	マーボー丼 中華スープ(わかめ) みかん	牛乳	474.1 20.2 14.7 1.6	米、砂糖、ごま油 片栗粉、サラダ油			牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ、赤みそ			みかん缶、たまねぎ、ねぎ にんじん、しめじ、カットわかめ にんにく、しょうが		みりん、しょうゆ 中華だしの素 食塩
23 火	食パン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ 国産ももゼリー	牛乳	454.7 20.9 20.9 1.7	食パン、じゃがいも マヨネーズ、サラダ油 砂糖			牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)、ツナ油漬缶			だいこん、たまねぎ にんじん、きゅうり コーン缶		ケチャップ しょうゆ、食塩 コンソメ、こしょう
24 水	ごはん かき玉汁(五目) れんこんの揚げ物(えびのすり身入り) 白菜の塩昆布和え	牛乳	462.4 18.7 15.3 1.3	米、片栗粉 調合油			牛乳、卵 えびすり身、ツナ油漬缶			はくさい、れんこん、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ 塩こんぶ		しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力) 食塩
		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児		436	17.3	14.5	220	1.9	204	0.28	0.33	28	5.5	1.8
目標量		458	18.5	12.7	201	2.0	155	0.25	0.29	16.5	4.1	1.6
充足率(%)		95	94	114	109	95	132	112	114	170	134	113



給食だより



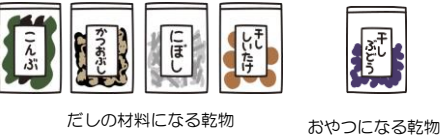
田づくり
10日

- 1 食べる煮干しをフライパンで
煎る。
- 2 鍋に砂糖、塩、水を入れて火
にかけ、回りがフツフツして
きたら、1を軽く混ぜる。
- 3 鍋をゆすりながら、バラバラ
状態にする。

4人分目安
・食べる煮干し 10g
・砂糖 小1/2
・本みりん 小1/2
・酒 小1/2
・醤油 小1/2

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食
材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できる
ようにした食品です。そのまま食べられるも
のもありますが、一般的には水やお湯などに
浸してもどしてから、調理に使用します。



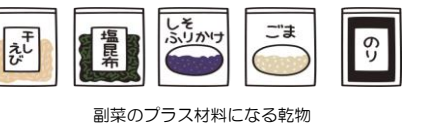
だしの材料になる乾物

おやつになる乾物



主菜の材料になる乾物z

副菜の主材料になる乾物



副菜のプラス材料になる乾物

「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい?と思われがちです
が、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持
ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物
の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の利点

■価格が安定している

もともと乾物は、私たちのご先祖様が、旬
に収穫した食材を一年を通して食べられるよ
うに考え出した加工食品。比較的天候などの
影響を受けにくいため、野菜などの生鮮食品
と比較すると価格が安定しています。

■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌
の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、
いろいろな場面で活用することができます。



病気で家を
出られない時



忙しくて買い物に
行けない時



災害時

■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグ
アニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが
出て、様々な料理をおいしくします。



おいしい



献立からのメッセージ

だいこん

大根は消化を促進する酵
素が多く含まれているので、
胃腸が弱ったときにおすす
めです。冬は甘みが増して
いるので、煮物やおでんに
適しています。

りんご

りんごには食物繊維やビタミ
ンC、ミネラルなどが豊富に
含まれています。お腹の調子
を整えたり、貧血を予防した
り、幅広い効果をもっており、
栄養価の高い食べ物です。