



2020/11月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	日		
02	月	ごはん、さばのおろし煮、かぼちゃのごまマヨネーズ、豆腐としめじのみそ汁	牛乳、ミルクいもかんてん
03	火	<文化の日>	
04	水	ごはん、厚揚げのみそ炒め、白菜の昆布和え、かき玉汁	牛乳、バナナのパンケーキ
05	木	ジャムパン、鶏肉の野菜煮込み、マカロニサラダ、フルーツミックス	牛乳、豆乳もち
06	金	ごはん、ぎょうざ、チンゲン菜の中華和え、豆腐となすのすまし汁	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
07	土	親子丼、小松菜のごまあえ、じゃがいものみそ汁、バナナ	牛乳、韓国風おやき
08	日		
09	月	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、はるさめサラダ、青菜とえのきのすまし汁	牛乳、ごまドーナツ
10	火	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、豆腐と大根のみそ汁	牛乳、さつまいも蒸しパン
11	水	わかめごはん、じゃが芋きんぴら、鶏だんご鍋、りんご	牛乳、豆蒸しパン
12	木	パン、スパニッシュオムレツ、ゆで野菜サラダ、豆乳ときのこのクリーミースープ	牛乳、昆布おにぎり
13	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、小松菜ともやしのあえもの、じゃがいもとのりのスープ	牛乳、フレンチトースト
14	土	なすミートスパゲティ、わかめスープ、フルーツポンチ	牛乳、お好み焼き
15	日		
16	月	ごはん、魚のごま照り焼き、れんこんのきんぴら、五目みそ汁	牛乳、生どら焼き
17	火	ごはん、豚こま天、きゅうりの華風サラダ、こまつな汁	牛乳、スイートポテト
18	水	さばカレー、ブロッコリーのミモザサラダ、りんご	牛乳、豆乳ブラマンジェ
19	木	パン、チキンかつ、スイートポテトサラダ、白菜としめじの豆乳スープ	牛乳、じゃこねぎおにぎり
20	金	ごはん、肉じゃが、白菜とツナのごまあえ、豆腐となめこのみそ汁	牛乳、にんじんドーナツ
21	土	鶏肉の照り焼き丼、キャベツの昆布サラダ、切干大根のみそ汁	牛乳、マカロニきな粉
22	日		
23	月	<勤労感謝の日>	
24	火	ごはん、擬製豆腐、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、なすとごぼうのみそ汁	牛乳、バナナハードケーキ
25	水	コーンバターみそラーメン、フルーツカクテル	牛乳、鮭・チーズおにぎり
26	木	パン、さつまいもコロッケ、せん野菜サラダ、チンゲン菜のチキンスープ	牛乳、フルーツ白玉
27	金	ごはん、酢鶏、ほうれん草のナムル、豆腐とたまごのスープ	牛乳、ヨーグルト寒天
28	土	ごはん、豚肉のあんかけ丼、春雨のマヨネーズサラダ、じゃがいもとわかめのすまし汁	牛乳、チーズホットケーキ
29	日		
30	月	ごはん、白身魚のカレー天ぷら、きゅうりといり卵のサラダ、さつまいも汁	牛乳、ごまだれ団子

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

お米でしっかり栄養補給

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけでなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活を目指しましょう。

★お米の栄養

子ども1人前(50g)あたりのエネルギー・栄養素(量)

(成分)	(含有量)	(その他の食品で摂取する場合)
・エネルギー	179kcal	ドーナツ2/3個(50g)
・たんぱく質	3.1g	牛乳コップ1/2杯(90ml)
・脂質	0.5g	クリームパン1かけ
・ビタミンB1	0.04mg	きゃべつ葉(大)4枚(100g)
・ビタミンB2	0.01mg	だいこん輪切り3cm(100g)
・鉄	0.4mg	とうもろこし1/4本(50g)
・カリウム	45mg	きゅうり1/4本(50g)
・亜鉛	0.7mg	ほうれんそう1/2束(100g)
・食物繊維	0.3mg	レタス葉(大)2枚(25g)

★お米の利点

- ・ごはんの材料は「米」と「水」だけ
- ・ゆっくりよく噛む習慣
- ・ゆっくりよく噛む習慣がつく
- ・体調に合わせて水分調節できるごはん
- ・安定価格

◎材料がシンプルなおごはんを中心とした食事は、減塩・減脂につながります。炊く前に、水分増量で、消化に負担をかけることなく栄養補給ができます。そして、ごはんはパンに比べて格安。粒食品の米は、噛む力が必要なので、咀嚼力アップにつながります。

・「三角食べ」でごはんを味わう

和食を味わうためには、「三角食べ」が大切です。お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。乳幼児期は、食を営む力の基礎を築く大切な時期。家庭では、ごはんとおかず(主菜・副菜)を交互に食べる「三角食べ」ができるような献立を心がけましょう。

☆白お米は、過剰摂取が問題となっている脂質量が少なく、食塩は0g。そして、健康に生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。

