



認定こども園

どんぐり

2020年11月

日付	完了期	後期	中期	初期
01日				
02月	牛乳 お菓子 ごはん さばのおろし煮 かぼちゃのごまヨネーズ 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 ゆでいも	ミルク お菓子 ごはん 鮭のおろし煮 かぼちゃとブロッコリーのあえもの 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 ゆでいも	ミルク 全がゆ 白身魚のおろし煮 かぼちゃとブロッコリーのとろとろ 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のとろとろ煮 かぼちゃのペースト 豆腐のだし汁 
03火	<文化の日>			
04水	豆乳ココア お菓子 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	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 白菜の昆布煮 かき玉汁 牛乳 バナナのパンケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎ煮 白菜のだし煮 キャベツスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐とたまねぎ煮 白菜のだし煮 キャベツスープ
05木	牛乳 お菓子 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 豆乳きな粉がゆ	ミルク お菓子 ジャムパン 鶏ささみと野菜煮 マカロニのあえもの フルーツミックス 牛乳 豆乳きな粉がゆ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 すりりんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 すりりんご
06金	牛乳 お菓子 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	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜煮 チンゲン菜の卵とじ 豆腐となすのすまし汁 牛乳 ゆでかぼちゃ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 チンゲン菜のとろとろ煮 豆腐とにんじんのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 チンゲン菜のとろとろ煮 豆腐とにんじんのだし汁
07土	豆乳ココア お菓子 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 わかめおにぎり	ミルク お菓子 鶏ささみの親子丼風 小松菜の煮びたし じゃがいものみそ汁 バナナ 牛乳 のりおにぎり	ミルク 野菜がゆ 小松菜とにんじんのとろとろ じゃがいものだし汁 すりりんご	ミルク 野菜がゆ 小松菜とにんじんのとろとろ じゃがいものだし汁 すりりんご
08日				
09月	牛乳 お菓子 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	ミルク お菓子 ごはん 鮭と野菜のみそ煮 はるさめサラダ 青菜とえのきのすまし汁 牛乳 豆腐ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚とキャベツ煮 にんじんと大根煮 青菜とえのきのすまし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚とキャベツ煮 にんじんと大根煮 青菜とえのきのすまし汁
10火	牛乳 お菓子 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	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 いんげんとにんじん煮 豆腐と大根のみそ汁 牛乳 さつまいも蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜のとろとろ煮 にんじんとさつまいも煮 豆腐と大根のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜のとろとろ煮 にんじんとさつまいも煮 豆腐と大根のだし汁
11水	牛乳 お菓子 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	ミルク お菓子 わかめごはん じゃが芋とにんじんの煮物 鶏だんご汁 りんご 牛乳 蒸しパン	ミルク 全がゆ じゃが芋とにんじんのとろとろ 豆腐と白菜のだし汁 すりりんご	ミルク 五分がゆ じゃが芋とにんじんのペースト 豆腐と白菜のだし汁 すりりんご
12木	牛乳 お菓子 パン スパニッシュオムレツ ゆで野菜サラダ 豆乳ときこのクリ-ミ-スープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 パン じゃがいもオムレツ ゆで野菜 豆乳ときこのクリ-ミ-スープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ じゃがいもとたまねぎ煮 ブロッコリーとにんじん煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ じゃがいもとたまねぎ煮 ブロッコリーとにんじん煮 豆乳スープ
13金	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) 小松菜菜ともやしをあえもの じゃがいもとのりのスープ 牛乳 フレンチトースト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のとろとろ煮 小松菜のあえもの じゃがいもとのりのスープ 牛乳 フレンチトースト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 小松菜とにんじん煮 じゃがいもスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 小松菜とにんじん煮 じゃがいもスープ
14土	豆乳ココア お菓子 なすミートスパゲティー わかめスープ フルーツポンチ 牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 トマトスパゲティー わかめスープ フルーツミックス 牛乳 お好み焼き風	ミルク しらすうどん チンゲン菜とにんじん煮 バナナとりんごのとろとろ 	ミルク しらすうどん チンゲン菜とにんじん煮 すりりんご
15日				
16月	牛乳 お菓子 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 ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鮭のとろとろ煮 ピーマンの炒め煮 かぼちゃのみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚のとろとろ煮 キャベツとにんじん煮 かぼちゃのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のとろとろ煮 キャベツとにんじん煮 かぼちゃのだし汁
17火	牛乳 お菓子 ごはん 豚こまつな きゅうりの華風サラダ こまつな汁 牛乳 スイートポテト	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと大根煮 きゅうりの華風サラダ こまつな汁 牛乳 ゆでいも	ミルク 全がゆ しらすと大根煮 さつまいものとろとろ こまつなのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと大根煮 さつまいものとろとろ こまつなのだし汁

日付	完了期	後期	中期	初期
18水	牛乳 お菓子 さばカレー ブロッコリーのミモザサラダ りんご 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 鮭のミルクシチュー ゆでブロッコリー りんご ミルク ブルーベリーヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚のミルクシチュー ブロッコリーのとろろ すりりんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のミルクシチュー ブロッコリーのとろとろ すりりんご
19木	牛乳 お菓子 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	ミルク お菓子 パン 鶏ささみと野菜煮 コロコロポテト 白菜としめじの豆乳スープ ミルク じゃこおにぎり	ミルク パンがゆ ほうれん草とたまねぎ煮 さつまいものとろとろ 白菜の豆乳スープ	ミルク パンがゆ ほうれん草とたまねぎ煮 さつまいものとろとろ 白菜の豆乳スープ
20金	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが 白菜とツナのごま和え 豆腐となめこのみそ汁 牛乳 にんじんドーナツ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 白菜とツナ あえ 豆腐となめこのみそ汁 ミルク にんじんホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすとじゃがいも煮 白菜とにんじん煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいも煮 白菜とにんじん煮 豆腐のだし汁
21土	豆乳ココア お菓子 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	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 キャベツの昆布のあえもの 切干大根のみそ汁 ミルク マカロニきな粉	ミルク 白身魚の野菜がゆ キャベツとにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 白身魚の野菜がゆ キャベツとにんじん煮 大根のだし汁
22日				
23月	＜勤労感謝の日＞			
24火	牛乳 お菓子 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	ミルク お菓子 ごはん 野菜入り豆腐バーグ キャベツのおひたし なすのみそ汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 大根とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 大根とたまねぎのだし汁
25水	牛乳 お菓子 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	ミルク お菓子 野菜みそうどん フルーツミックス ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク しらす野菜うどん すりりんご	ミルク しらす野菜うどん すりりんご
26木	牛乳 お菓子 パン さつまいもコロクセ せん野菜サラダ チンゲン菜のチキンスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 パン さつまいもとツナの煮物 せん野菜のあえもの チンゲン菜スープ ミルク フルーツヨーグルト	ミルク パンがゆ さつまいもとたまねぎ煮 キャベツとにんじん煮 ほうれん草の豆乳スープ	ミルク パンがゆ さつまいもとたまねぎ煮 キャベツとにんじん煮 ほうれん草の豆乳スープ
27金	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) 小松菜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	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 小松菜菜ともやしあえ じゃがいもとのりのスープ ミルク フレンチトースト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜と大根のとろとろ じゃがいもスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜と大根のとろとろ じゃがいもスープ
28土	豆乳ココア お菓子 ごはん 豚肉のあんかけ丼 春雨のマヨネーズサラダ じゃがいもわかめのすまし汁 牛乳 チーズホットケーキ	豆乳ココア お菓子 ごはん 鶏ひきのあんかけ丼 春雨のあえもの じゃがいもわかめのすまし汁 ミルク チーズホットケーキ	ミルク 野菜がゆ じゃがいものだし汁 すりりんご	ミルク 野菜がゆ じゃがいものだし汁 すりりんご
29日				
30月	牛乳 お菓子 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 蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 白身魚のムニエル きゅうりといり卵のあえもの さつまいも汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚とたまねぎ煮 豆腐と小松菜のとろとろ さつまいものだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚とたまねぎ煮 豆腐と小松菜のとろとろ さつまいものだし汁

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めざしましょう。



★お米の栄養

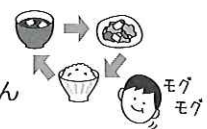
子ども1人前(50g)あたりのエネルギー量

(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(50mg)
・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。

☆ 白いお米は、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。