



認定こども園
どんぐり

2022年9月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(木)	牛乳 お菓子 パン キャベツと豚肉の重ね蒸し ミルクポテト ブロッコリー 豆乳スープ パイン 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 パン キャベツと鶏ひきのトマト煮 ポテトのミルク煮 ブロッコリー 豆乳スープ りんご ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ キャベツと白身魚のトマト煮 ポテトとブロッコリーのミルク煮 豆乳スープ すりりんご	ミルク パンがゆ キャベツと白身魚のトマト煮 ポテトとブロッコリーのミルク煮 豆乳スープ すりりんご
2(金)	牛乳 お菓子 三色どんぶり 豆腐とはるさめのとろみスープ フルーツポンチ 牛乳 ピザトースト	ミルク お菓子 三色どんぶり 豆腐とはるさめのとろみスープ フルーツミックス ミルク チーズサンドパン	ミルク 野菜がゆ 豆腐と白菜のとろみスープ パナナ	ミルク 野菜がゆ 豆腐と白菜のとろみスープ すりりんご
3(土)				
4(日)				
5(月)	牛乳 お菓子 ごはん 魚の揚げおろし煮 おからサラダ さつまいもとなすのみそ汁 牛乳 パナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 白身魚と大根煮 ブロッコリーとにんじんのあえもの さつまいもとなすのみそ汁 ミルク パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 ブロッコリーとにんじん煮 さつまいものだし汁	ミルク 五感がゆ 白身魚と大根煮 ブロッコリーとにんじん煮 さつまいものだし汁
6(火)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉のごまソースからめ ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏肉と野菜のケチャップ煮 ココロポテト 大根となめこのみそ汁 ミルク ヨーグルトケーキ	ミルク 全がゆ しらすとたまねぎ煮 じゃがいもののとろとろ大根のだし汁	ミルク 五感がゆ しらすとたまねぎ煮 じゃがいもののとろとろ大根のだし汁
7(水)	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) チンゲン菜のナムル じゃがいもとのりの中華スープ 牛乳 みかんヨーグルト ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと豆腐のとろとろ煮 チンゲン菜のあえもの じゃがいもとのりのスープ ミルク みかんヨーグルト ビスケット	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜とにんじん煮 じゃがいもとのりのスープ	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜とにんじん煮 じゃがいもとのりのスープ
8(木)	牛乳 お菓子 パン 鮭のピザ風焼き かぼちゃのサラダ 野菜コーンスープ オレンジ 牛乳 豆昆布おにぎり	ミルク お菓子 パン 鮭のピザ風焼き かぼちゃのあえもの 野菜コーンスープ オレンジ ミルク 豆昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃのとろとろ 豆乳スープ すりりんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃのとろとろ 豆乳スープ すりりんご
9(金)	牛乳 お菓子 ごはん 肉団子の甘酢あん はるさめ炒め 豆腐と青菜のスープ 牛乳 うさぎ蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき団子のあんかけ はるさめ炒め 豆腐と青菜のスープ ミルク うさぎ蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 白菜とにんじん煮 豆腐と青菜のスープ	ミルク 五感がゆ しらすと野菜煮 白菜とにんじん煮 豆腐と青菜のスープ
10(土)	豆乳ココア お菓子 カレーうどん フルーツヨーグルト 牛乳 豆乳きな粉がゆ	ミルク 野菜うどん フルーツヨーグルト ミルク 豆乳きな粉がゆ	ミルク 野菜しらすうどん パナナヨーグルト	ミルク 野菜しらすうどん すりりんご
11(日)				
12(月)	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の変わり西京焼き ひじきとほうれん草のサラダ けんちん汁 牛乳 フルーツミックス	ミルク お菓子 ごはん 鮭の甘みそ焼き ひじきとほうれん草煮 豆腐と野菜のすまし汁 ミルク フルーツミックス	ミルク 全がゆ 白身魚のだし煮 ほうれん草のとろとろ 豆腐と野菜のすまし汁	ミルク 五がゆ 白身魚のだし煮 ほうれん草のとろとろ 豆腐と野菜のすまし汁
13(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒め さつまいもマヨサラダ 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 豆乳ココア プリン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと白菜のとろとろ煮 さつまいものあえもの 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとブロッコリー煮 すりりんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとブロッコリー煮 すりりんご
14(水)	豆乳ココア お菓子 わかめごはん 凍り豆腐のから揚げ 小松菜とコーンのごまあえ おかず汁 牛乳 蒸しパン	ミルク お菓子 わかめごはん 凍り豆腐と野菜煮 小松菜とコーンのあえもの なすとたまねぎのみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とにんじん煮 キャベツのだし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とにんじん煮 キャベツのだし汁
15(木)	豆乳ココア お菓子 ジャムパン ポークビーンズ ゆで野菜 フルーツミックス 牛乳 鮭ごまおにぎり	ミルク お菓子 ジャムパン 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 キャベツとブロッコリーのあえもの フルーツミックス ミルク 鮭おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとブロッコリー煮 すりりんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとブロッコリー煮 すりりんご
16(金)	牛乳 お菓子 ごはん 大豆の天ぷら きゅうりの華風サラダ じゃがいもとえんどうのみそ汁 牛乳 ココアホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 納豆お焼き きゅうりのあえもの じゃがいもとえんどうのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとキャベツ煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとキャベツ煮 じゃがいものだし汁
17(土)	★運DO会★			
18(日)				
19(月)	<敬老の日>			

日付	完了期	後期	中期	初期
20(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐 パーグのあんかけ キャベツのごまマヨネーズあえ 切干大根のみそ汁 牛乳 オレンジゼリービスケット	ミルク お菓子 ごはん 豆腐 パーグのあんかけ キャベツとにんじん煮 切干大根のみそ汁 ミルク オレンジヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 大根のだし汁
21(水)	牛乳 お菓子 なすと枝豆のカレー ブロッコリーとトマトのサラダ なし 牛乳 かぼちゃホットケーキ	ミルク お菓子 ミルクシチューライス ブロッコリーのあえもの なし ミルク かぼちゃホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー ブロッコリーとトマト煮 なし	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー ブロッコリーとトマト煮 なし
22(木)	牛乳 お菓子 パン チキンナゲット せん野菜サラダ いもとコーンのスープ 牛乳 しらす青菜おにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひき団子のケチャップ煮 キャベツのあえもの いもとコーンのスープ ミルク しらす青菜おにぎり	ミルク パンがゆ キャベツと豆腐のとうとうろ ほうれん草とにんじん煮 いもの豆乳スープ	ミルク パンがゆ キャベツと豆腐のとうとうろ ほうれん草とにんじん煮 いもの豆乳スープ
23(金)	<秋分の日>			
24(土)	豆乳ココア お菓子 ブルコギ 丼 きゅうりの昆布あえ きこのスープ りんご 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 きゅうりの昆布あえ きこのスープ りんご ミルク にんじんホットケーキ	ミルク 野菜がゆ 豆腐と小松菜のスープ すりりんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐と小松菜のスープ すりりんご
25(日)				
26(月)	牛乳 お菓子 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白あえ じゃがいものすまし汁 パナナ 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鮭の甘みそ煮 ほうれん草とひじき煮 じゃがいものすまし汁 パナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草のとうとうろ煮 じゃがいものだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草のとうとうろ煮 じゃがいものだし汁 すりりんご
27(火)	牛乳 塩せんべい ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 ココア蒸しケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきとじゃがいも煮 ブロッコリーとにんじんあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすとじゃがいも煮 ブロッコリーとにんじん煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいも煮 ブロッコリーとにんじん煮 豆腐のだし汁
28(水)	牛乳 お菓子 マーボーラーメン 牛乳フルーツかんでん 牛乳 ジャムサンドケーキ	ミルク お菓子 マーボーうどん フルーツミックス ミルク ジャムサンドケーキ	ミルク 野菜とろうどん パナナ	ミルク 野菜とろうどん すりりんご
29(木)	豆乳ココア お菓子 ジャムパン スパニッシュオムレツ いんげんのごまマヨネーズあえ チキントマトスープ キウイフルーツ 牛乳 さつまいもおにぎり	ミルク お菓子 ジャムパン 野菜オムレツ いんげんとにんじん煮 チキントマトスープ りんご ミルク さつまいもおにぎり	ミルク パンがゆ じゃがいものミルク煮 にんじんとたまねぎ煮 キャベツのトマトスープ すりりんご	ミルク パンがゆ じゃがいものミルク煮 にんじんとたまねぎ煮 キャベツのトマトスープ すりりんご
30(金)	牛乳 お菓子 ごはん 酢鶏 もやしとわかめのナムル 豆腐とたまごのスープ 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 もやしとわかめのあえもの 豆腐とたまごのスープ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 だいこんと小松菜 豆腐といものスープ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 だいこんと小松菜 豆腐といものスープ

おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。



★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス
野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫！

もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

★具だくさん汁で食物繊維補給

野菜は加熱することでかさが減り、量をとることができます。そして、「だし汁」をベースにすることで、野菜のえぐ味、きのこ特有の香り、海藻の臭みを和らげることができます。冷蔵庫に残ってる食材を組み合わせ、時には「わかめ」などの海藻を加えて、食物繊維を無理なくとりましょう。

ごはんにプラス
ごはんに玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんにプラスすると効果抜群です。



汁物にプラス
具だくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

★ごはんで食物繊維アップ

いつも食べているお米を精米から7分つき米、胚芽米に替えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとることができます。



～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～

最近、よく耳にする腸活。腸活とは、腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。大腸にあるたくさんの腸内環境は、ヒトの体に良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そしてどちらともいえない「日和見菌」に大別されています。善玉菌としてはビフィズス菌や乳酸菌が知られていますが、実は、この「善玉菌」の大事なエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにもつながります。