



令和5年11月

認定こども園  
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(水)	牛乳 お菓子 わかめごはん 鶏だんご鍋 ひじきの五目煮 バナナ 牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 わかめごはん 鶏だんご鍋 ひじきとさつまい も煮 バナナ ミルク お好み焼き	ミルク 全がゆ 豆腐と白菜煮 さつまいもとにんじん煮 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ さつまいもペースト すりりんご
2(木)	牛乳 お菓子 ジャムパン 白 身魚のカレーピカタ ミルクポ テト・ブロッコリー・ミニトマト 青菜としめじの豆乳スープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 ジャムパン 白身魚のムニエル ミルクポ テト・ブロッコリー・ミニトマト 青菜としめじの豆乳スープ ミルク 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚のと ろとろ煮 じゃがいもとブロッ コリー煮 青菜の豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚のと ろとろ煮 ほうれん草の豆乳煮
3(金)	<文化の日>			
4(土)	豆乳ココア お菓子 親子丼 白菜のごま酢あえ じゃがい もとあげのみそ汁 オレンジ 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 親子丼 白菜 のすりごまあえ じゃがいもの みそ汁 オレンジ ミルク にんじんホットケーキ	ミルク 野菜がゆ じゃがいも と豆腐のだし汁 りんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐のすり 流し すりりんご
5(日)				
6(月)	牛乳 お菓子 ごはん 魚の から揚げ きゅうりの華風サラ ダ 鶏ひきと小松菜のみそ汁 牛乳 小豆の蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 白身 魚と野菜煮 きゅうりともやし のあえもの 鶏ひきと小松菜 のみそ汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 きゅうりともやしのとろとろ 小松菜とにんじんのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 小松菜ペースト
7(火)	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉の ごまだれかけ さつま芋の甘 煮 厚揚げとごぼうのみそ汁 牛乳 いちごジャムケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏さ さみとほうれん草のとろとろ煮 さつま芋の甘煮 豆腐と大根 のみそ汁 ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすとほう れん草煮 さつま芋とにんじ んのとろとろ 豆腐と大根のだ し汁	ミルク 五分がゆ しらすとほう れん草煮 さつま芋ペースト
8(水)	牛乳 お菓子 ごはん マー ポー豆腐(キッズ) もやしとわ かめのナムル チンゲン菜とい ものスープ キウイ 牛乳 きな粉ヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐 と納豆のとろとろ もやしとわ かめのナムル チンゲン菜とい ものスープ りんご ミルク きな粉ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と納豆の とろとろ もやしとにんじん煮 チンゲン菜といものスープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ チンゲン菜ペースト すりりんご
9(木)	牛乳 お菓子 パン ポーク ビーンス ほうれん草とコーン のソテー フルーツミックス 牛乳 焼きおにぎり	ミルク お菓子 パン 大豆と 野菜のトマト煮 ほうれん草と コーンのソテー バナナ ミルク 焼きおにぎり	ミルク 豆乳パンがゆ 野菜 のトマト煮 ほうれん草のとろ とろ バナナ	ミルク 豆乳パンがゆ じゃが いものトマト煮 ほうれん草 ペースト すりりんご
10(金)	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐 バーグのあんかけ パスタサ ラダ なすとねぎのみそ汁 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク お菓子 ごはん 豆腐 バーグのあんかけ パスタサ ラダ なすとねぎのみそ汁 ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐とたまね ぎ煮 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 豆腐のとろ とろ かぼちゃペースト
11(土)	豆乳ココア お菓子 フルコギ 丼 きゅうりのツナあえ 豆腐 スープ バイン缶 牛乳 蒸し芋	ミルク お菓子 鶏ささみと野 菜丼 きゅうりのツナあえ 豆 腐スープ ミルク 蒸し芋	ミルク 野菜しらすがゆ きゅ うりとにんじんのとろとろ りんご	ミルク 野菜しらすがゆ 豆腐のすり流し すりりんご
12(日)				
13(月)	牛乳 お菓子 炊き込みごは ん 小松菜のごまあえ 石狩 鍋風汁 バナナ 牛乳 おからドーナツ	ミルク お菓子 きこの混ぜ ご飯 小松菜とにんじんあえ 鮭と野菜の豆乳汁 バナナ ミルク おからホットケーキ	ミルク にんじんがゆ 白身魚 と小松菜煮 じゃがいもときゃ べつのだし汁 バナナ	ミルク にんじんがゆ 白身魚 と小松菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
14(火)	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐 の五目焼き 切干し大根のう ま煮 そうめん汁 牛乳 バナナのパンケーキ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐 と野菜煮 切干し大根のうま 煮 そうめん汁 ミルク バナナのホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草とたまねぎ煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し ほうれん草ペースト
15(水)	牛乳 お菓子 野菜たっぷりカ レー ブロッコリーの三色サラ ダ りんご 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 鶏ささみと野 菜のシチューライス ブロッコ リーの三色あえ りんご ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 鶏ささみと野 菜のミルクシチュー ブロッコ リーのとろとろ すりりんご	ミルク 五分がゆ さつまいも のミルク煮 ブロッコリーのと ろとろ すりりんご
16(木)	牛乳 お菓子 パン 白身魚 のフライ せん野菜サラダ 野 菜コーンスープ オレンジ 牛乳 豆おにぎり	ミルク お菓子 パン 白身魚 のムニエル キャベツとにんじ んのあえ 野菜コーンスープ オレンジ ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚のと ろとろ煮 キャベツとにんじん 煮 豆乳スープ バナナ	ミルク パンがゆ 白身魚のと ろとろ煮 ほうれん草の豆乳 ペースト すりりんご
17(金)	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉 のあんからめ ポテトサラダ 切干大根のみそ汁 牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏さ さみと野菜煮 コロコロポテト 切干大根のみそ汁 ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜 煮 じゃがいもとにんじん煮 大根ともやしのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと大 根煮 じゃがいもペースト
18(土)	豆乳ココア お菓子 ごはん 肉豆腐 はるさめサラダ か ぼちゃとなすのみそ汁 バイン缶 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 肉豆 腐 はるさめサラダ かぼちゃ となすのみそ汁 バイン缶 ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃときゅうりのとろとろ りんご チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し かぼちゃペースト すりりんご
19(日)				



日付	完了期	後期	中期	初期
20(月)	牛乳 お菓子 ごはん 焼き鮭 れんこんのきんぴら 豆腐とたまねぎのみそ汁 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク 鮭ごはん ピーマンとにんじん煮 豆腐とたまねぎのみそ汁 ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク しらすがゆ ピーマンとにんじん煮 豆腐とたまねぎのだし汁	ミルク しらすがゆ 小松菜ペースト たまねぎのとろとろ
21(火)	牛乳 お菓子 ごはん 肉団子 ビーフンと野菜炒め ほうれん草のたまごスープ 豆乳ココア プリン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき団子のとろとろ ビーフンと野菜炒め煮 ほうれん草のたまごスープ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 たまねぎとにんじん煮 ほうれん草スープ	ミルク 五分かゆ 豆腐のとろとろ にんじんペースト
22(水)	牛乳 お菓子 きのごうどん さつまいもの天ぷら フルーツポンチ 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク お菓子 きのごうどん 蒸し芋 フルーツミックス ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 野菜しらすうどん 蒸し芋 フルーツミックス	ミルク 野菜しらすうどん さつまいもペースト すりりんご
23(木)	＜勤労感謝の日＞			
24(金)	牛乳 お菓子 ごはん 納豆のおとし揚げ ブロッコリーのごま酢あえ 五目みそ汁 牛乳 おやつ雑炊	ミルク お菓子 ごはん 納豆の焼き ブロッコリーのあえもの 五目みそ汁 ミルク おやつ雑炊	ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し ブロッコリーペースト
25(土)	豆乳ココア お菓子 豚肉のしょうが煮 小松菜とえのきのみそ汁 フルーツミックス 牛乳 フレンチトースト	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 小松菜とえのきのみそ汁 フルーツミックス ミルク フレンチトースト	ミルク 野菜しらすがゆ 小松菜と大根のだし汁 りんご	ミルク しらすがゆ 小松菜ペースト すりりんご
26(日)				
27(月)	牛乳 お菓子 ごはん 魚の揚げおろし煮 かぼちゃサラダ 豆腐と青菜のみそ汁 牛乳 ぶどうゼリービスケット	ミルク お菓子 ごはん 魚のおろし煮 かぼちゃときゅうりのあえもの 豆腐と青菜のみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 かぼちゃときゅうりのとろとろ 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚と大根煮 かぼちゃペースト
28(火)	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のりあえ もやしと大根のみそ汁 パイン缶 牛乳 スイートポテト	ミルク お菓子 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜のりあえ もやしと大根のみそ汁 りんご ミルク スイートポテト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とにんじん煮 もやしと大根のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜煮 白菜ペースト すりりんご
29(水)	牛乳 お菓子 中華丼 きゅうりとチーズの酢のもの 豆腐となすのスープ オレンジ 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 きゅうりとチーズのあえもの 豆腐となすのスープ バナナミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 野菜がゆ 豆腐スープ バナナ	ミルク 野菜がゆ すりりんご
30(木)	牛乳 お菓子 パン メンチカツ ブロッコリーとトマトのごまサラダ さつま芋のスープ 牛乳 菜飯おにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグ ブロッコリーとトマトのあえ さつま芋のスープ ミルク 菜飯おにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜煮 ブロッコリーとトマト煮 さつま芋のスープ	ミルク パンがゆ さつまいもの豆乳煮 ブロッコリーペースト

## ご飯をしっかり食べましょう

おうちごはんの主役は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。



### ★ご飯の栄養

#### ・ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとってもヘルシーに、子どもたちの活動の源になります。

### ★ご飯のメリット

#### ・ゆっくりと噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦から作るパンに比べて、咀嚼回数が増えます。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。

#### ・体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化に良い食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。



#### ・「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。

#### ・「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことから分かるように昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

・お腹がすいたときにすぐ食べられる



・子どもに合わせて大きさを換えられる



・混ぜる具で栄養をプラス



・自分で作れば「食べる意欲」が高まる

