



令和6年11月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	金	ごはん、ぎょうざ、きゅうりの華風サラダ、しいたけと豆腐のとろみスープ、もも缶	牛乳.煮豆蒸しパン
2	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、いんげんとささみのマヨネーズあえ、大根のみそ汁、バナナ	牛乳.マカロニきな粉
3	日	<文化の日>	
4	月	<振替休日>	
5	火	ごはん、鶏ささみのケチャップあんかけ、さつまいものサラダ、白菜となめこのみそ汁、りんご	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
6	水	きのこごはん、ブロッコリーの白あえ、石狩汁、パン缶	牛乳.黒糖蒸しパン
7	木	ごはん、小松菜バーグ、パスタサラダ、ころころスープ、もも缶	牛乳.おやつ雑炊
8	金	ごはん、大豆の天ぷら、きゅうりとえのきの酢のもの、青菜とあげのみそ汁、バナナ	牛乳.ポテのたこ焼き風
9	土	ごはん、つくねのあんかけ、白菜ののりあえ、かぼちゃとねぎのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.菜飯おにぎり
10	日		
11	月	ごはん、白身魚の西京焼き、れんこんのきんぴら、そうめん汁、みかん缶	牛乳.きな粉ホットケーキ
12	火	ごはん、ごぼうの柳川風煮、キャベツの昆布サラダ、豆腐としめじのみそ汁、パン缶	牛乳.スイートポテト
13	水	わかめおにぎり、凍り豆腐のから揚げ、はるさめサラダ、野菜たっぷりみそ汁	牛乳.豆乳カスタードクレープ
14	木	パン、ミートボールのトマトシチュー、ゆで野菜サラダ、フルーツミックス	牛乳.豆おにぎり
15	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、大根とちくわのごま酢あえ、じゃがいもとのりの中華スープ、りんご	牛乳.お好み焼き
16	土	照り焼き野菜丼、きゅうりの中華あえ、豆腐と青菜のみそ汁、バナナ	牛乳.おからドーナツ
17	日		
18	月	ごはん、鮭の竜田揚げ、ひじきと大豆の炒り煮、さつま汁、パン缶	牛乳.青菜ケーキ
19	火	ごはん、豆腐の五目焼き、ごぼうとコーンのサラダ、チンゲン菜とえのきのみそ汁、バナナ	牛乳.カルピスゼリー
20	水	かぼちゃのチキンカレー、ブロッコリーのミモザサラダ、フルーツミックス	牛乳.蒸しまんじゅう
21	木	ごはん、豚肉のジンギスカン風、きゅうりとえのきたけの酢のもの、豆腐となすのスープ、もも缶	牛乳.豆乳もち
22	金	ごはん、鶏肉のごまソースからめ、ラーメンサラダ、中華コーンスープ、オレンジ	牛乳.豆乳ババロア
23	土	<勤労感謝の日>	
24	日		
25	月	さばのカレー焼き、チーズおかかあえ、けんちん汁、パン缶	牛乳.ココアケーキ
26	火	ごはん、厚揚げのそぼろあん、じゃがいもの干切り炒め、もやしとわかめのみそ汁	牛乳.フルーツ白玉
27	水	みそラーメン、ほうれん草のナムル、牛乳みかん寒天	豆乳ココア.ミルクパン
28	木	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、青菜の豆乳スープ、りんご	牛乳.昆布おにぎり
29	金	ごはん、鶏肉と大豆の揚げ煮、白菜の昆布あえ、切干大根とにんじんのみそ汁、もも缶	牛乳.簡単チーズケーキ
30	土	ごはん、肉豆腐、かぼちゃのサラダ、ニラと卵のみそ汁、みかん缶	牛乳.蒸し芋

「ごはん」の魅力発見再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。



★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

1・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。

2・良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。

3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。



4・食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

★おいしいお米の炊き方

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

炊きあがったら



蒸らす



すぐにほぐす

★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ