




令和6年11月

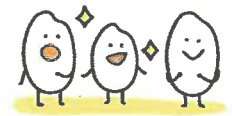
認定こども園
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(金)	牛乳 ごはん ぎょうざ きゅうりの華風サラダ しいたけと豆腐のトロみスープ もも缶 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ひきバーグ きゅうりともやしのあえもの しいたけと豆腐のトロみスープ りんご	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 きゅうりともやしのあえもの 豆腐のトロみスープ りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 にんじんペースト すりりんご
2(土)	豆乳ココア 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 パナナ	ミルク ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 いんげんとにんじん煮 大根のみそ汁 パナナ ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 大根のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のトロ ほうれん草ペースト すりりんご
3(日)	<文化の日>			
4(月)	<振替休日>			
5(火)	牛乳 ごはん 鶏ささみのケチャップあん さつま芋のサラダ 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	ミルク ごはん 鶏ささみのケチャップあん さつま芋のサラダ 白菜となめこのみそ汁 りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 さつま芋のあえもの 白菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のトロ 白菜ペースト すりりんご
6(水)	牛乳 きのこごはん ブロッコリーの白あえ 石狩汁 パイン缶 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク きのこごはん ブロッコリーの豆腐あえ 鮭と野菜のみそ汁 パナナ ミルク 蒸しパン	ミルク にんじんがゆ ブロッコリーと豆腐煮 鮭と野菜のだし汁 パナナ	ミルク にんじんがゆ 豆腐のトロとろ ブロッコリーペースト すりりんご
7(木)	牛乳 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	ミルク ごはん 小松菜バーグ パスタと野菜のあえもの ころころスープ りんご ミルク おやつ雑炊	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 キャベツとにんじん煮 じゃがいもスープ りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
8(金)	牛乳 ごはん 大豆の天ぷら きゅうりとえのきたけの酢のもの 青菜とあげのみそ汁 パナナ 牛乳 ポテのたこ焼き	ミルク ごはん 大豆と野菜煮 きゅうりとえのきたけのあえもの 青菜のみそ汁 パナナ ミルク ポテお焼き	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 たまねぎと小松菜煮 じゃいもとにんじんのだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し 小松菜ペースト すりりんご
9(土)	豆乳ココア 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	ミルク 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 りんご ミルク 菜飯おにぎり	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 白菜としらす煮 かぼちゃのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白菜としらす煮 かぼちゃペースト すりりんご
10(日)				
11(月)	牛乳 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	ミルク ごはん 白身魚の甘みそ焼き にんじんとピーマンの炒め煮 そうめん汁 みかん缶 ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんとピーマン煮 そうめんのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草ペースト すりりんご
12(火)	牛乳 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 パイン缶 牛乳 スイートポテト	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜煮 キャベツと昆布煮 豆腐としめじのみそ汁 パナナ ミルク ゆでいも	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 キャベツと昆布煮 豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 たまねぎペースト すりりんご
13(水)	牛乳 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	ミルク わかめおにぎり 凍り豆腐の煮もの はるさめのあえもの キャベツのみそ汁 ミルク パナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し キャベツペースト
14(木)	豆乳ココア 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	ミルク パン ミートボールのトマトシチュー ゆで野菜 みかん缶 ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ トマトシチュー ブロッコリーとキャベツ煮 りんご	ミルク パンがゆ じゃがいものトマト煮 ブロッコリーペースト すりりんご
15(金)	牛乳 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	ミルク ごはん 納豆マーボー 大根ときゅうりのあえもの じゃがいもとのりのスープ りんご ミルク お好み焼き	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のトロとろ煮 大根とにんじん煮 じゃがいもスープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のトロとろ 大根ペースト すりりんご
16(土)	豆乳ココア てりやき野菜丼 きゅうりの中華あえ 豆腐と青菜のみそ汁 パナナ 牛乳 おからドーナツ	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 きゅうりのあえもの 豆腐と大根のみそ汁 パナナ ミルク おからホットケーキ	ミルク しらす野菜がゆ きゅうりとにんじんのトロとろ 豆腐と大根のだし汁 パナナ	ミルク しらす野菜がゆ 小松菜ペースト すりりんご
17(日)	<お盆の日>			
18(月)	豆乳ココア ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁 パイン缶 牛乳 青菜ケーキ	ミルク ごはん 鮭のあんかけ ひじきと大豆煮 さつま汁 りんご ミルク 青菜ケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと大根のトロとろ さつまいものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 さつまいもペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
19(火)	牛乳 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 パナナ 牛乳 カルピスゼリー	ミルク ごはん 豆腐と野菜煮 キャベツとコーン煮 チンゲン 菜とえのきのみそ汁 パナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとコーン煮 チンゲン 菜のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ キャベツペースト すりりんご
20(水)	牛乳 かぼちゃのチキンカレー ブロッコリーのみもザサラダ フ ルーツミックス 牛乳 蒸しパン	ミルク かぼちゃのシチューライ ス ゆでブロッコリー りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ かぼちゃのミ ルク煮 ブロッコリーのとろとろ りんご	ミルク 五分がゆ かぼちゃの ミルク煮 ブロッコリーペースト すりりんご
21(木)	牛乳 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 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜 煮 きゅうりとえのきたけのあえ もの 豆腐となすのスープ パ ナナ ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 きゅうりとにんじん煮 豆腐 となすのスープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ キャベツペースト すりりんご
22(金)	牛乳 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 パナナヨーグルト	ミルク ごはん 鶏ひき団子の ケチャップ煮 きゅうりともやし あえ コーンスープ オレンジ ミルク パナナヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 きゅうりともやし煮 にんじんの だし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜 煮 にんじんペースト すりりん ご
23(土)	＜勤労感謝の日＞			
24(日)				
25(月)	牛乳 ごはん さばのカレー焼 き チーズおかかあえ けんち ん汁 パイン缶 牛乳 ココアケーキ	ミルク ごはん 鮭のムニエル チンゲン菜のおひたし 豆腐と 野菜汁 りんご ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鮭と野菜煮 チ ンゲン菜とにんじん煮 大根の だし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 ほうれん草ペースト すりりんご
26(火)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ あん じゃが芋の干切り炒め もやしとわかめのみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク ごはん 豆腐のそぼろ あん じゃが芋の干切り炒め もやしとわかめのみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 じゃがいもとにんじん煮 もやし のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜 煮 じゃがいもペースト
27(水)	牛乳 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	ミルク みそうどん ほうれん草 のあえもの みかんヨーグルト ミルク ホットケーキ	ミルク 野菜うどん ほうれん草 とにんじん煮 パナナヨーグルト	ミルク 野菜うどん キャベツ ペースト すりりんご
28(木)	牛乳 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	ミルク 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 ミルク 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 じゃがいもとブロッコリー 煮 豆乳スープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 ブロッコリーの豆乳煮 すりりんご
29(金)	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚 げ煮 白菜の昆布あえ 切干 大根とにんじのみそ汁 もも 缶 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜 煮 白菜と昆布煮 切干大根と にんじのみそ汁 パナナ 牛 乳 ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 白菜とにんじん煮 大根の だし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜 煮 白菜ペースト すりりんご
30(土)	豆乳ココア 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	ミルク ごはん 鶏ひきと豆腐 煮 かぼちゃのあえもの にん じんと卵のみそ汁 みかん缶 ミルク 蒸し芋	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 にんじんのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろ とろ煮 かぼちゃペースト すりりんご

ごはんの魅力発見

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

毎日の食事にの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たんぱく質といわれています。

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



正確に計量する



お米はサツと洗う



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

