

12月



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金	ごはん	五目みそ汁、鮭のごま焼き、キャベツとさつま揚げの炒め煮	牛乳、大学芋
2	土	ごはん	カレーライス、みかんヨーグルト	牛乳、レーズンパン
3	日			
4	月	ごはん	キャベツのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、コロコロサラダ	牛乳、おやつ焼きそば
5	火	ごはん	わかめスープ、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル	牛乳、チーズホットケーキ
6	水	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、白菜ののりあえ	牛乳、バナナハードケーキ
7	木	パン	きのこスープ、ミートローフ、マセドアンサラダ	牛乳、みたらし団子
8	金	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、白身魚のトマトソース、きゅうりの華風サラダ	牛乳、コーンチーズトースト
9	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツミックス	牛乳、あんぱん
10	日			
11	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、まんまるじゃが
12	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、ぎせい豆腐、小松菜の納豆あえ	麦茶、豆乳もち
13	水	ごはん	さつま芋のみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のサラダ	牛乳、おから蒸しパン
14	木	パン	豆乳スープ、コロケ、せん野菜	牛乳、じゃこごまおにぎり
15	金	ごはん	冬野菜のあったか汁、さばのみそ照り焼き、きんぴらごぼう	牛乳、豆乳フレンチトースト
16	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、ジャムパン
17	日			
18	月	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、肉じゃが、切干し大根のサラダ	牛乳、チーズドーナツ
19	火	ごはん	さと芋と小松菜のみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、パウンドケーキ
20	水	ごはん	大豆カレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツゼリー	牛乳、シュガーラスク
21	木	パン	ミネストローネスープ、ベーコンオムレツ、白菜とハムのサラダ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
22	金	☆不要です	パン、野菜スープ、マッシュポテトグラタン、ナポリタン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	牛乳、クリスマスケーキ
23	土		〈天皇誕生日〉	
24	日			
25	月	ごはん	かぶとごぼうのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、キャベツのツナマヨネーズあえ	麦茶、フルーチェ
26	火	☆不要です	お餅、けんちん汁、みかん	牛乳、お菓子
27	水	☆不要です	温そうめん、フルーツポンチ	牛乳、ツナパン
28	木	パン	クリームシチュー、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
29	金	ごはん	豚汁、赤魚とごぼうの煮付け、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、人参カップケーキ
30	土		〈休園日〉	
31	日		〈休園日〉	

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

お米を食べて栄養補給



新米がおいしい季節。その栄養素のパワーを見直してみませんか。お米は、食卓にのぼる頻度が高い食品だからこそ、私たちの健康にも大きな影響を与えています。食べ方を工夫すると、より健康な食生活が送れますよ。

★お米は良いところがたくさん

・栄養のバランスがとりやすい

お米を中心とした健康的な和食は、世界の注目の的。毎食、お米を中心として主菜、副菜をそろえることは、栄養バランスの向上、望ましい食習慣の形成につながります。

・エネルギーのとり過ぎを防ぐ

お米は、小麦などの粉からできているパンや麺と違って粒のまま摂取するため、ゆっくりと消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよいことから間食が減り、エネルギーのとり過ぎを防ぐことができます。

・重要なエネルギー源

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かす事ができないエネルギー生産栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

