



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	ハヤシライス、オレンジ	牛乳、レーズンパン
2	日			
3	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、大根とツナのあえもの	牛乳、おからチーズドーナツ
4	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、大豆の天ぷら、きゅうりの酢の物	牛乳、豆乳かんてん
5	水	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、ほうれん草のおかか和え	牛乳、じゃこトースト
6	木	パン	豆乳スープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ	牛乳、昆布おにぎり
7	金	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、さばの照り焼き、五目野菜のみそ煮	牛乳、ココアホットケーキ
8	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、あんぱん
9	日			
10	月	ごはん	キャベツのみそ汁、鶏肉の西京焼き、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、さつま芋のチップ
11	火	ごはん	大根のみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、白菜ののりあえ	牛乳、フルーツのゼリーがけ
12	水	ごはん	ドライカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、簡単ピザ
13	木	パン	野菜スープ、煮込みハンバーグ、ポテトサラダ	牛乳、みたらし団子
14	金	ごはん	豚汁、白身魚の磯辺揚げ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、チーズラスク
15	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツカクテル	牛乳、豆パン
16	日			
17	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草のサラダ	牛乳、オレンジゼリー
18	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、豚肉の生姜焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、チョコとフレンチ
19	水	★不要です	ソース焼きそば、きのこスープ、フルーツポンチ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
20	木	パン	クリームシチュー、ベーコンオムレツ、ゆで野菜	牛乳、大学かぼちゃ
21	金	★不要です	ピラフ、野菜スープ、フライドチキン、フライドポテト、マカロニのトマト煮、ブロッコリーのマヨネーズあえ、バナナ	牛乳、クリスマスケーキ
22	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめスープ	牛乳、ジャムパン
23	日		〈天皇誕生日〉	
24	月		〈振替休日〉	
25	火	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁、ぎせい豆腐、じゃが芋のきんぴら	豆乳ココア、人参カップケーキ
26	水	★不要です	けんちん汁、お餅、みかん	牛乳、小倉クリームパン
27	木	パン	ミネストローネスープ、タンドリーチキン、白菜とハムのサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
28	金	ごはん	五目みそ汁、さけの塩焼き、ひじきの五目煮	麦茶、フルーチェ
29	土	ごはん	カレーライス、バナナ	牛乳、黒糖パン
30	日		〈休園日〉	
31	月		〈休園日〉	

★3歳児以上は主食を持参して下さい。

お米をおいしく食べましょう



お米を中心として、主菜と副菜をそろえる和食は、日本ならではの食べ方。世界から「健康食」として注目されています。その一方で、日本では「お米離れ」が問題になっています。健康的な食事である和食を次世代に継承するために、子どもたちに、お米のおいしさを伝えましょう。

★おいしい“お米”を購入する方法

近年、お米の品質改良がすすみ、各地でおいしいお米が収穫されるようになりました。2017年の食味評価(日本穀物検定協会実施)では、全国で151産地品種のうち43点のお米が最高評価の特Aを獲得。お米の袋には、お米に関する情報がまとめて掲載されています。評価欄を確認して購入しましょう。

名称	精米		
	産地	品質	産年
原料玄米	単一原料米 〇〇県 〇〇ヒカリ 〇〇年産		
内容	〇Kg		
精米年月日	〇〇年〇月〇〇日		
販売者	アドム米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇〇〇 Tel〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇〇		

〔産地・品質〕

特Aランクでも、手軽な価格で購入できるお米があります。

〔産年〕

お米は、夏の終わりから秋に収穫し、1年かけて消費します。収穫したの「新米」は格別なおいしさです。

〔内容量〕

お米は短期間で食べきれぬ単位で購入しましょう。冬場は1ヶ月、夏場は2週間単位で購入するのがおすすめです。

〔精米年月日〕

収穫後は、玄米の状態での低温保管され、販売される直前に精米されます。お米の品質は精米されてから、徐々に低下するため、購入時には、精米日を確認しましょう。