

2025年度

10月予定献立表

ともしび保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 水	ごはん カジキのカレー焼き ひじき煮 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／薄力粉／菜の花 &紅花油／板こんにゃく／三温糖／食パン	かじき／干ひじき(干し) 以釜、乾)／油揚げ／煮干しだし／牛乳／チーズ	にんじん／いんげん／にら／えのきたけ／大根／バナナ	牛乳 チーズトースト	1食分 - 544 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 2.0 g
2 16 30 木	ごはん 豆腐の中華煮 ナムル スープ キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／ごま油／ごま(いり)／コーンフレーク	豚小間肉／押し豆腐／油揚げ／生わかめ／牛乳	にんじん／はくさい／椎茸／たけのこ／チンゲンサイ／にんにく／もやし／ほうれんそう／万能葱／キウイフルーツ／みかん缶	牛乳 コーンフレーク	1食分 - 606 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.8 g
3 17 31 金	ミートスパゲティ ツナサラダ スープ	スパゲッティ／菜の花 &紅花油／薄力粉／バター／オリーブ油／三温糖／精白米／ごま(いり)	豚ひき肉／粉チーズ／まぐろ缶詰(油漬フル缶)／絹ごし豆腐／牛乳／わかめ(乾燥、水戻し)	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／キャベツ／きゅうり／もやし／小松菜	ほうじ茶 わかめおにぎり	1食分 - 575 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.2 g
4 18 土	ごはん 豚と野菜の生姜焼き 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／菓子パン	豚小間肉／煮干しだし／油揚げ／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／玉葱／大根／万能葱／バナナ	牛乳 菓子パン	1食分 - 657 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 1.6 g
6 20 月	からいもごはん 治郎煮 具だくさん味噌汁 バナナ	精白米／さつまいも／黒ごま(いり)／菜の花&紅花油／三温糖／じゃがいも／板こんにゃく／おかし	鶏もも肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／油揚げ／ヨーグルト	大根／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／いんげん／万能葱／バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	1食分 - 679 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 2.1 g
7 21 火	ごはん さんまの塩焼き 和風サラダ 味噌汁	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／薄力粉／ぎょうざの皮／じゃがいも	絞豆腐／豚小間肉／ちくわ／青のり／煮干しだし／牛乳／豚ひき肉	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／キャベツ／長葱／しめじ	牛乳 インドサモサ	1食分 - 587 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 1.9 g
8 29 水	カレーうどん ほうれん草のごま和え スープ バナナ	うどん(ゆで)／菜の花&紅花油／じゃがいも／白ごま(すり)／三温糖	さば節／豚小間肉／木綿豆腐／きな粉	長葱／玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／もやし／ほうれんそう／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら／バナナ	ほうじ茶 きなこおはぎ	1食分 - 596 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 3.0 g
9 23 木	ごはん 鮭のホイル焼き 豆腐のそぼろ煮 味噌汁	精白米／おおむぎ(押麦)／バター／じゃがいも／三温糖／薄力粉	鮭／押し豆腐／煮干しだし／牛乳	玉葱／しめじ／えのきたけ／にんじん／小松菜／もやし／まいたけ／バナナ	牛乳 ココアケーキ	1食分 - 576 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.4 g
10 24 金	ロールパン れんこんバーグ チーズサラダ スープ バナナ	ロールパン／パン粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／さつまいも／三温糖	豚ひき肉／牛乳／チーズ／絹ごし豆腐／生わかめ	れんこん／玉葱／キャベツ／にんじん／きゅうり／長葱／バナナ	牛乳 さつま芋スティック	1食分 - 517 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 2.0 g
11 25 土	ごはん 炒り鶏 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／さといも／こんにゃく(精粉)／三温糖／菜の花&紅花油／菓子パン	鶏もも肉／煮干しだし／油揚げ／牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／小松菜／なす	牛乳 菓子パン	1食分 - 642 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 1.9 g
14 28 火	ごはん 肉じゃが きゃべつのおかか和え 味噌汁	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／しらたき／三温糖／食パン／いちごジャム(低糖度)	豚小間肉／花かつお／煮干しだし／わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／小松菜／キャベツ／まいたけ／水菜／キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド	1食分 - 595 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.2 g
27 月	栗ごはん 鶏の照り焼き もやしとニラの和え物 味噌汁 バナナ	精白米／日本ぐり／黒ごま(いり)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／薄力粉／ソフトタイプマーガリン／ミルクチョコレート	鶏もも肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	もやし／にら／にんじん／長葱／えのきたけ／バナナ	牛乳 チョコチップクッキー	1食分 - 634 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 1.6 g
22 水 誕生会	ふりかけごはん 唐揚げ フレンチサラダ 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ／ごま(いり)／かたくり粉／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／オリーブ油／ブレミックス粉／三温糖／さつまいも／日本ぐり	ちりめんじゃこ／花かつお／鶏もも肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／なす／玉葱／バナナ	牛乳 モンブラン	1食分 - 626 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.9 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

※7日、21日(はさんまの)入浴状況により

いり豆腐に変更します。

10月 食事だより

実りの秋を味わいましょう

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が身を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

知って得する 食の知恵袋

米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題などについて考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたのでしょう。

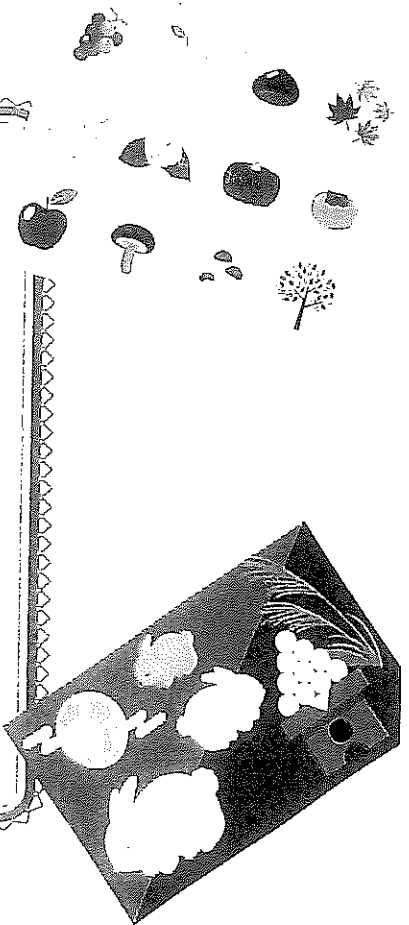
●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくといよいでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。

昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。園でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思っています。



10月の日本の郷土料理 からいもご飯 栗ご飯

「からいもご飯」は、鹿児島県の特産品として全国に知られるさつまいもを使った郷土料理です。そしてさつまいもの生産量は日本一を誇ります。「からいも」とは鹿児島の方言でさつま芋のことです。

京都府の名産の一つに、丹波地域でとれる「丹波くり」があります。栗の甘さをより引き立たせて食べる「栗ごはん」は、秋に欠かせない一品です。