

令和7年 10月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	水	クリームシチュー(豆乳) ピーマンのきんぴら、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 アメリカンドック
2	木	スパニッシュオムレツ みそ汁、ひじき炒め	ごはん	ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
3	金	赤魚の煮付け、みそ汁 スパゲティーサラダ、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 ロールケーキ
4 18	土	ミートスパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	ジャムサンド
6 20	月	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	サブレ	牛乳 豆乳もち
7 21	火	鶏肉のから揚げ、みそ汁 小松菜のナムル	ごはん	せんべい	牛乳 フレンチトースト
8 22	水	麻婆豆腐、みそ汁 梅おかか和え、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 いちごマフィン
9 23	木	魚の蒲焼、みそ汁 炒り卵入り納豆	ごはん	ウエハース	牛乳 ふかし芋
10 24	金	ポークカレー、ヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 マドレーヌ
11 25	土	煮込みうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	あられ	ホットケーキ
27	月	魚の照り焼き、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 かぼちゃもち
14 28	火	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 ごまラスク
15 29	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 ひじきの中華和え、果物	ごはん	星形せんべい	牛乳 お好み焼き
16	木	青菜シューマイ、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 ゼリー
30	木	お誕生日会(カレー作り)	ごはん	ソフトビスケット	牛乳 ロールケーキ
17 31	金	肉じゃが、みそ汁 ごぼうサラダ、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 ミルクスティックパン



給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10 月 の 平均	485Kcal	19. 5g	15. 8g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	10 月 の 平均	398Kcal	20. 1g	17. 2g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g

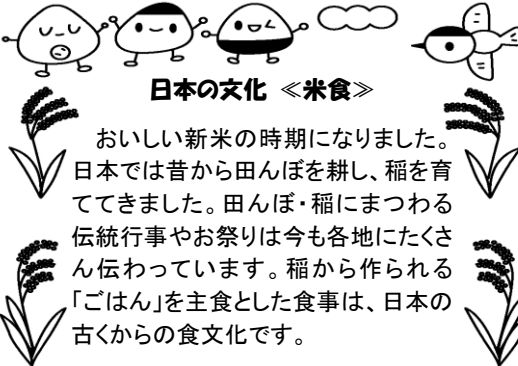
高く澄み渡る空に虫の声、季節はもうすっかり秋です



十五夜

旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見団子やすすき、田畑でとれた作物を供え、感謝と豊作の祈願をします。

今年の十五夜は10月6日。晴れた夜空に大きな満月がみられるといいですね。



日本の文化 <米食>

おいしい新米の時期になりました。日本では昔から田んぼを耕し、稲を育ててきました。田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは今も各地にたくさん伝わっています。稲から作られる「ごはん」を主食とした食事は、日本の古くからの食文化です。

～ 味覚の秋・収穫の秋 ～

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすい季節になってきました。秋の到来です。秋と言えば美味しい旬の食材がたくさん出回る季節ですね。新米にさつまいも、里芋、さんまに果物、きのこなど…。今は一年中食べられるものも多いですが、旬の時期の食材は特に美味しく、栄養もたくさん含まれています。ぜひ、家庭でも旬の食材を取り入れてみてください。



また、さまざまな秋の実りは、農家や漁師といった生産者、料理を作る人など多くの人の手を経て食卓に届きます。食べ物に関わったすべての人に対する感謝を「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつに込めて、おいしくいただきましょう。

<<ごぼうサラダ>>

【材料】（幼児1人分）

ごぼう	25g
にんじん	10g
きゅうり	10g
油	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
マヨネーズ	小さじ1
白いりごま	小さじ1/3

【作り方】

- ① ごぼうは細いせん切り、にんじんときゅうりはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、ごぼうとにんじんをさっと炒めたら、砂糖・しょうゆと水（適宜）を入れて、ごぼうが軟らかくなり、水気が飛ぶまで炒め煮にする。
- ③ ②が冷めたら、せん切りきゅうりを加え、マヨネーズで和えて、ごまをふる。

レシピ紹介

歯ごたえと香りが特徴の[ごぼう]。通年出回っていますが、旬は春と秋～冬です。時間をかけて加熱すると軟らかくなり、低年齢児でも食べやすくなります。

