

# 今日の給食 10月29日（水）

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 豚肉のオイスターソース炒め

ささみの中華和え 中華スープ



今日は、10月のお誕生日会がおこなわれました。お楽しみのケーキは“かぼちゃモンブラン”です。もうすぐハロウィンもありますね。今月は旬のかぼちゃを使ったメニューも多く、大活躍でした！



午後のおやつ：お誕生日ケーキ（かぼちゃモンブラン）

# 今日の給食 10月28日（火）

## 【メニュー】

昼 食：秋野菜カレー チーズサラダ

味噌汁 果物（梨）



今日のおやつはビーフンソテー！

野菜たっぷり、ごま油がきいていて美味しいです。  
ビーフンは米粉が主原料で日本では素麺のような細長い形状をしています。食べ方はさまざまですが、炒めたりスープに入れたり・・・焼きそばやラーメンのように主食として食べるのが一般的です。たくさんの具と一緒に炒めたりスープにすることでビーフンが旨味を吸うので、「具たくさん」にするのがおすすめです。



午後のおやつ：ビーフンソテー 小魚



# 今日の給食 10月27日（月）

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 かぼちゃ肉巻きフライ

きゃべつと小松菜のサラダ 味噌汁

鉄分・カルシウム・カリウム・ビタミンが豊富な小松菜。アクが少ないため生のままサラダやスムージーにして食べることもできます。  
今日は人参やきゃべつをさらに加え、栄養満点のサラダになりました。甘めのドレッシングが良く合います♪



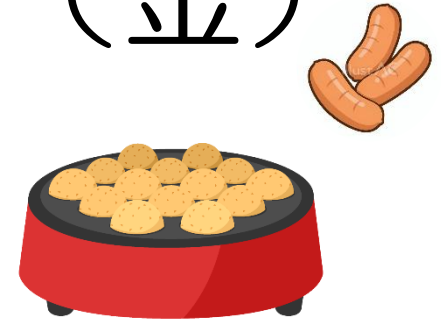
午後のおやつ：ふかし芋 するめ

# 今日の給食 10月24日（金）

【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 さんまの煮つけ

根菜の胡麻和え ごもく汁



今日は 4 歳児クラスのお泊り保育です。

頑張ってお泊りする子どもたちのために、年長さんはフルーツヨーグルトを作ってくれるのですが、その前に、おやつに自分たちの分を作っておやつの時間に試食??…それから 4 歳児さんのために…おいしいものができそうです。

一方、3 歳児さんはタコ焼き器を使ってまーるいホットケーキ。材料を切ることに挑戦です。

4 歳児さん。天気が怪しくなってしまったので、遠出遠足ではなく、雨の日バージョンで過ごします。おやつはそれぞれ自分で選んだおやつを食べますが、そのあとにクッキング。クッキーづくりをします。

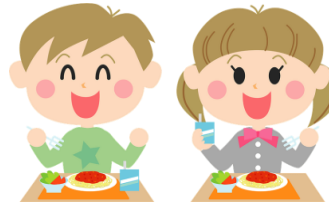


# 今日の給食 10月23日（木）

## 【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 豚肉の生姜焼き

じゃこサラダ 味噌汁



じゃことしらすの主な違いは、乾燥の度合いです。どちらもイワシ類の稚魚（主にカタクチイワシ、ウルメイワシ、マイワシなど）を塩ゆでして作られますが、その後の乾燥工程によって呼び名が変わります。

今回サラダに使用した「ちりめんじゃこ」は、釜揚げしらすをさらにしっかりと乾燥させたもので、水分量は3～5割程度と最も少ないです。乾燥度が高いため日持ちが長く、旨みが凝縮されています。



午後のおやつ：ピザトースト こぼ

# 今日の給食 10月22日（水）

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鶏とかぼちゃの炒め煮

春雨サラダ 味噌汁



春雨はスープやサラダ、炒め物などさまざまな調理方法で美味しく食べることができ、じゃがいもなどのでんぷんを加工して作られる麺状の食べ物です。「春雨」という名前は日本独自で、透明で細い麺が春の雨に似ていることに由来するそうです。ちなみに、主な原料は日本ではじゃがいも、中国では緑豆、韓国ではさつまいもなど、国によって違いがあるそうです。



午後のおやつ：ふかしいも するめ



# 今日の給食 10月21日（火）

## 【メニュー】

昼食：栗ごはん 鮭ホイル焼き

ぶただいこん お味噌汁

ホイル焼きって優れた調理法なんです。

- ① 包んで焼くため食材が蒸し焼き状態になり、うまみや香りを逃さない
  - ② 少ない油量で調理できるので、とてもヘルシー
  - ③ たんぱく源と野菜と一緒に食べられる
  - ④ いろいろな具材や味つけでアレンジも無限大で、飽きずに食べられます。
- 他にも、洗い物が少ないとか、包むだけで下準備簡単…とか、仕事と子育てで忙しい日々、おすすめの調理法です。

色々な食材を包んじゃいましょう！！



午後のおやつ：りんごマフィン 小魚せんべい

# 今日の給食 10月20日（月）

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鶏の塩麴焼き

味噌汁 果物（梨）



塩麴のお話です。

塩麴は水と米麴、塩で作られる調味料です。塩麴に含まれる菌は代謝の過程でビタミン類を生成するので、塩麴にはビタミンが含まれています。

そのなかでも、ビタミン B1 は人間の体内でエネルギー代謝にかかわる栄養素。糖質を効率的にエネルギーへと変換するはたらきがあります。ビタミン B1 が不足するとエネルギーが効率的に作られないため、疲労感を感じることも。

夏の疲れが出るこの季節にもってこいの調味料ですね。



午後のおやつ：ウィンナー餃子 小魚



# 今日の給食 10月17日（金）

## 【メニュー】

昼食：ミートスパゲティ わかめサラダ  
コンソメスープ 果物（りんご）

今日はレタスとトマトの酸味がきいた、さっぱり味のスープです。  
レタスは生で食べるだけでなく、加熱して食べてもおいしい野菜なんですね。



おやつのおにぎりは、カルシウムたっぷりです！



午後のおやつ：じゃこおにぎり チーズ

# 今日の給食 10月16日（木）

## 【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 かじきのごま味噌焼き

五目豆煮 清汁

今日のおやつはチヂミ。もちもち生地とごま油の香りがたまりません♪ 手作りの甘酸っぱいタレも美味しさの秘訣です。「もっと食べたい！」と思わずにはいられない一品です。



午後のおやつ：チヂミ こぶ



# 今日の給食 10月15日（水）

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 豚肉のオイスターソース炒め

ささみの中華和え 中華スープ

豚肉と野菜たっぷりのオイスターソース炒め。ご飯がすすみます♪

具にはレバーもチラリ…気付かずに食べているお子さんもいるかもしれませんね！



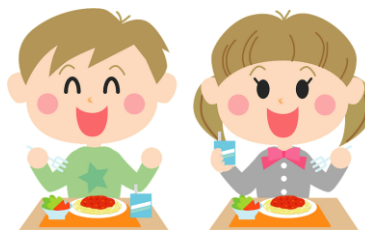
午後のおやつ：マカロニきなこ 干し芋

# 今日の給食 10月14日（火）

【メニュー】

昼食：秋野菜カレー

チーズサラダ 味噌汁 果物（梨）



「嫌いな人はいないかも??」のカレーライス。今日の具は…れんこん、さつまいも、ナス、エリンギ、玉ねぎ、人参。レンコンの歯ごたえがよいです。歯ごたえがある具材を使って、もう「カレーライスは飲み物です!!」とは言わせませんよ。



午後のおやつ：ビーフンソテー 小魚



# 今日の給食 10月10日(金)

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 さんまの煮つけ

白菜のごま和え 五目汁 果物（柿）

今が旬のさんま。秋に最も脂がのっておいしくなります。骨がたくさんあるので苦手な人もいると思いますが、骨までしっかり柔らかく煮てくれているので食べやすかったです！



午後のおやつ：ひじきごはん チーズ

# 今日の給食 10月9日（木）

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 豚肉の生姜焼き

じゃこサラダ 味噌汁



お味噌汁…かつては、ほぼ毎食登場していたお味噌汁。野菜嫌いの子も、おみそ汁の具にしておくといくとも何でも食べるというものでした。…が、どうやらお味噌汁を出す家庭が減っているようです。これからは汁物でからだを温めたい季節。

日本の食事であるお味噌汁。家庭の食事にもっとも取り入れていきましょう。



午後のおやつ：ピザトースト こぶ



# 今日の給食 10月8日（水）

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鶏とかぼちゃの炒め煮

春雨サラダ 味噌汁



鶏肉の旨味が染みたかぼちゃ。甘味やホクホク感が美味しい一品です。

夏場に収穫されたかぼちゃは、2～3ヶ月ほど貯蔵することで水分が抜け、甘みが増して美味しくなることから、最も美味しく食べられる旬は、秋から冬にかけてだそうです。収穫時期＝旬の時期と思いがちですが、収穫後に日数を置くことによって旬を迎える食べ物があるんですね。



午後のおやつ：ふかしいも するめ

# 今日の給食 10月7日（火）

## 【メニュー】

昼 食：栗ご飯 さけホイル焼き

豚だいこん 味噌汁

メニューがすっかり秋らしくなりました。

保育園の栗ご飯は剥き栗ではなく、1粒ずつ皮をむいて、ご飯と一緒に炊き込んでいます。ほくほく、そして甘くておいしい栗ごはんが出来上がります。

鮭のホイル焼きでは、キノコたっぷり。こちらも秋メニューですね。



午後のおやつ：リンゴマフィン 小魚せんべい



# 今日の給食 10月6日(月)

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鶏の塩こうじ焼き

さつまいもサラダ 味噌汁



今年の中秋の名月は、10月6日(月)です。この日に“月”を愛でる習わしがお月見です。イメージとして9月の満月と思われがちですが、2025年は、満月(10月7日)の前日、つまり今日です。実際には満月でない年もありますし、9月とも限らないんですね！今日のおやつは、そんなお月見にちなんでいます♪



午後のおやつ：まんまる月ゼリー バナナ

# 今日の給食 10月3日（金）

## 【メニュー】

昼食：ミートソーススパゲティ わかめサラダ  
コンソメスープ 果物（りんご）



挽肉と野菜をじっくり炒めて作った  
ミートソース。美味しくて一口食べだし  
たら、箸ならぬフォークが止まりません  
（笑）

「おかわり！」の声がいつもより多く聞  
かれました♪



午後のおやつ：じゃこおにぎり チーズ



# 今日の給食 10月2日（木）

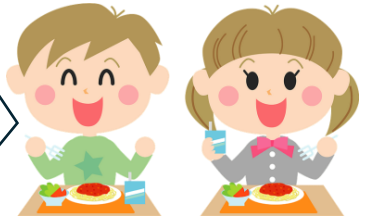
## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 かじきのごま味噌焼き

五目煮 清汁

五目煮の「五目」には「たくさん」という意味があり、保育園では大豆をはじめ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、昆布、大根を食材として使っています。

大きさを揃った食材をひとつひとつ掴んで食べることで、お箸の持ち方の練習になり、早食い防止にもつながります。



午後のおやつ：チヂミ こぶ

# 今日の給食 10月1日(水)

## 【メニュー】

昼食：七分づきご飯 豚肉のオイスターソース炒め

ささみ中華和え 中華スープ

今日の給食使われている食材、「えのき」のお話です。大切な栄養素「鉄分」。レバーでとれそうですが、「肝臓」という臓器の性質上、心配される方もいます。そこで「えのき」の登場です。キノコなので消化されにくい食材ですが、小さい子にはペースト状にしてハンバーグにまぜたりするとフワフワに。また、とろみにもなるため、子どもの大好きなコーンポタージュに入れても美味しそうです。



午後のおやつ：マカロニきなこ 干し芋