

10月献立



※献立は予告なく変更する場合があります

2016年度予定献立表 ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
ごはん 厚揚げマヨみそ焼き 刻み昆布 さつま芋のごま和え すまし汁 3	ごはん 魚のパン粉焼き ハリハリ漬け きのこキャベツの 和え物 味噌汁 4	(うさぎ組公開給食) ごはん 厚揚げの中華炒め 小松菜ののり和え 味噌汁 5	ごはん 煮魚 あらめ大豆 ごぼうサラダ すまし汁 6	ごはん 豚肉の生姜焼き 梅サラダ 味噌汁 7	鮭と青菜のごはん 味噌汁 8
豆腐ホットケーキ・するめ・牛乳	ごはんお焼き・昆布・お茶	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	ヨーグルトケーキ・するめ・お茶	夕焼けおにぎり・昆布・お茶	レーズンパン・果物・お茶
体育の日  10	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ニラときのこの和え物 すまし汁 11	ごはん ホイル焼き 大豆サラダ 味噌汁 12	ごはん 厚揚げの味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 13	ごはん 手作りがんも さつま芋の煮物 蒸しブロッコリー 味噌汁 14	肉うどん 蒸し芋 15
	芋ぜんざい・いりこ・お茶	いなり寿司・昆布・お茶	さつま芋みたらし団子・するめ 牛乳	大豆の甘煮・果物・お茶	ベーグルパン・果物・お茶
ごはん 手羽元のあっさり煮 昆布の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁 17	里芋ごはん 厚揚げ味噌バター ニラともやしのナムル すまし汁 18	ごはん 肉じゃが 青菜のごま和え かき玉汁 19	ごはん 焼きサバと玉ねぎ の煮物 納豆サラダ 味噌汁 20	ごはん ミニがんもの煮物 里芋の煮物 切り干し大根サラダ すまし汁 21	運動会  22
お好み焼き・するめ・牛乳	さつま芋おにぎり・いりこ・お茶	りんごとさつま芋の重ね煮 昆布・お茶	小豆団子・するめ・牛乳	梅のり巻き・いりこ・お茶	
ごはん 厚揚げステーキ 切り干し大根の煮物 青菜のおかか和え 味噌汁 24	ごはん 肉入りきんぴら 里芋サラダ すまし汁 25	ごはん さんまの炭火焼き 酢の物 果物 味噌汁 26	ごはん 麻婆豆腐 切り干し中華風和え すまし汁 27	ごはん 焼き魚 煮豆 さつま芋サラダ 味噌汁 28	梅じゃこごはん 豚汁 29
きな粉団子・昆布・牛乳	さつま餅・するめ・お茶	あらめおにぎり・いりこ・お茶	焼き団子・昆布・牛乳	切り干しおにぎり・いりこ	小丸パン・果物・お茶
ごはん 高野の卵とじ 切り干し大根サラダ 中華風スープ 31	 ～さんま焼き～ 10月26日に庭でさんまの炭火焼きをします。 ぞう組さんが保育園みんなのさんまを焼いてく れる予定です。身を食べた後は骨を焼いてひ まわり第2保育園恒例の骨せんべいをします。				
さつま芋団子・いりこ・お茶					
 公開給食のお知らせ うさぎ組公開給食 10月5日(水) 11:00～13:00 					



~ごはんを食べよう!~

新米の季節ですね。食欲の秋で、子どもたちの食欲も徐々に増えています。さて、日本人の主食であるお米ですが、年々お米の生産者も消費者も減っています。原因の一つとして、洋食文化が入り、小麦粉製品や肉、油脂などの消費が増え、お米を食べる量が減ってきていることがあります。子どもたちの体や味覚の発達に大切な役割を果たすお米。もう一度、お米の食事を見直してみませんか。

●ごはんは腹持ちがいい(朝食にはご飯を!)

パンなどの粉食(ふんしょく)は血糖値が急に上がります。お米はゆっくりと上がるので、腹もちもよく、肥満などになりにくい

●繊維質が多く、便秘になりにくい

食物繊維を多く含んでいるので、便秘解消にピッタリ!



●脳を活性化させる

ごはんはパンや麺類よりよく噛むので、唾液がたくさん出ます。唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます

●ごはんはどんなおかずにもあいます

和風、洋風、中華風など、どんなおかずにもあいます

