

10月献立



2020年度10月予定献立表
ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
			ごはん 高野豆腐の そぼろあんかけ マカロニサラダ すまし汁 1	ごはん ポークビーンズ 切干和風サラダ 味噌汁 2	そぼろごはん 味噌汁 3
			月見団子・昆布・お茶	ごはんお焼き・いりこ・お茶	スティックパン・果物・お茶
ごはん がんもの中華炒め ニラともやしのナムル 味噌汁 5	ごはん 厚揚げマヨ味噌焼き 切り干し大根の煮物 キャベツの和え物 すまし汁 6	さつま芋ごはん 魚の塩麴焼き 納豆サラダ 味噌汁 7	ごはん さつま芋と大豆の 甘辛煮 きんぴらごぼう ちゃんぽん風スープ 8	ごはん ホイル焼き さつま芋と刻み昆布煮 味噌汁 9	鮭わかめごはん 味噌汁 10
スイートポテト・するめ・牛乳	小松菜とじゃこのおにぎり・いりこ お茶	豆乳くず餅・昆布・お茶	あらめおにぎり・するめ・お茶	黒ごま団子・いりこ・牛乳	かぼちゃパン・果物・お茶
ごはん マーボーナス 青菜のおひたし すまし汁 12	ごはん 揚げ出し豆腐 ハリハリ漬け 人参のごま和え 味噌汁 13	ごはん 煮魚 あらめ大豆煮 さつま芋のグリル焼き 中華風スープ 14	ごはん ハンバーグ 人参の煮物 酢の物 味噌汁 15	ごはん 高野豆腐と干し大根 の煮物 梅サラダ すまし汁 16	(運動会) お弁当の日 保育希望の子はお弁当をお願い します。
梅海苔巻き・いりこ・お茶	お好み焼き・するめ・牛乳	きな粉団子・昆布・お茶	のりの炊き込みご飯・するめ	米粉蒸しパン・いりこ・牛乳	豆乳パン・果物・お茶
ごはん 卵の花の炒り煮 酢の物 すまし汁 19	ごはん 焼サバと玉ねぎ煮 キャベツの梅和え ごま味噌汁 20	ごはん 豚肉とさつま芋の炒め 物 切干中華サラダ すまし汁 21	ごはん 魚のパン粉焼き ごぼうサラダ 味噌汁 22	ごはん 豆腐の五目焼き あらめの酢の物 味噌汁 23	梅じゃこごはん 豚汁 24
夕焼けおにぎり・昆布・お茶	焼き芋・いりこ・牛乳	ぜんざい・するめ・お茶	さつま芋おはぎ・いりこ・お茶	さつま餅・昆布・牛乳	ジャムサンド・果物・お茶
ごはん 炒り豆腐 さつま芋サラダ すまし汁 26	ごはん 肉入りきんぴら 青菜ののり和え 味噌汁 27	お弁当の日 	ごはん 焼き魚 ごぼうの煮物 さつま芋のごま和え すまし汁 28	ごはん がんもの煮物 人参のおかか煮 ナムル 味噌汁 29	煮込みうどん 蒸し芋 30
切り干しおにぎり・するめ・お茶	さつま芋とりんご煮・いりこ・牛乳	パン・昆布・お茶	じゃこおかかおにぎり・するめ お茶	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	レーズンパン・果物・お茶

～輸入小麦に気をつけて～



いま日本の食卓ではパンを食べる家庭が増え続けています。主食もごはんに匹敵し、消費量で比較すると1年で1人当たりの消費量は、小麦が52.1キロに対しお米が57.5キロで、このままの勢いが続くと逆転が起きるのではないかと思います。その小麦粉の大半が輸入に依存していて、日本の自給率は約13%で

-北米産小麦のパンは農薬がいっぱい-

北米産小麦は除草剤などの農薬の汚染がひどく、発がん性や肝臓、腎臓にも影響を及ぼします。また、遺伝子組み換えの小麦の混入が毎年のように見つかっています。日本では大手パンメーカーがそれらの小麦を使って食パンや菓子パンなどをつくり、広く販売しています。

-パンよりお米が好ましいけど、食べるなら国産小麦を選ぼう-

日本で栽培される小麦は北米産小麦のとちがい、雑草や害虫がほとんどいない時期に作られるため、農薬を使わなくてすむため、国産小麦を使ったものを選べるだけ選ぶようにすると、子どもの食の安全が守られますね。

新米になりました

お米屋さんから新米が届き、新米を食べ始めました。いつもは3分づき米を食べているので茶色いごはんですが、精米をしすぎてしまったところ、「白いご飯だ!!」と大喜び!モチモチとしたごはんでしたが、年長の子は分かったようで、「モチモチして美味しい」と言っていましたよ。



十五夜

十五夜はお団子やススキなどを飾って月を鑑賞する行事です。今年10月1日が十五夜です。保育園ではきりん組がお月見団子を作ってくれる予定です。お家でもお団子やススキを飾ってお月見をしてみませんか。

