

10月 献立表



古志ひまわり保育園
 Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
 メールアドレス: koshi@h-himawari.net
 *都合により、献立を変更する場合があります。



**食べることは
いのちを育むこと**



気持ちの良い秋晴れの下、散歩に出かけることも増えてきました。それに伴って食欲も増えています。まさに、食欲の秋です。

保育園では旬の食材を使い、季節を感じられるような献立を取り入れています。

旬の食材は味も栄養価もよく、その季節のからだに適した性質を持っています。その時期のものを食べることはとても利にかなっていることなのです。

旬の食材が持つ力をもらって、毎日元気に過ごしましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ごはん 厚揚げの味噌焼き あらめの炒め物 すまし汁	4 ごはん 魚のんにく醤油焼き ごぼうサラダ 味噌汁	5 ごはん 豚肉と里芋の煮物 切り干し大根の酢の物 きのこ汁	6 ☆さつまいもごはん 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	7 ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の ごま味噌和え すまし汁	8 土曜日 炊き込みご飯 味噌汁 豆乳パン いりこ お茶
栗おにぎり するめ お茶	きなこラスク いりこ 牛乳	☆焼き芋 煮豆 牛乳	のり巻き 昆布 お茶	にゅうめん いりこ お茶	運動会 お弁当の日 丸パン するめ お茶
10 スポーツの日 	11 ごはん 手羽元の塩こうじ焼き きゃべつの磯和え 味噌汁	12 ごはん 魚の野菜のつけ焼き ☆さつまいもの煮物 すまし汁	13 運動会予備日 お弁当の日 	14 ごはん 麻婆豆腐 にらもやしナムル 中華スープ	15 焼き海苔おにぎり 鶏団子汁
	ごぼうおにぎり 野菜 お茶	五平餅 いりこ お茶	☆さつまいもボール 昆布 牛乳	チャーハン するめ お茶	南瓜丸パン いりこ お茶
17 ごはん 厚揚げの煮物 春雨のサラダ 味噌汁	18 ごはん 煮魚 ☆さつまいもグリル焼き 人参ごま和え すまし汁	19 ごはん 高野豆腐の肉詰め もやしの酢の物 味噌汁	20 ごはん 豚肉と干し大根の煮物 里芋サラダ 味噌汁	21 ごはん がんもの煮物 きんぴらごぼう 豆乳スープ	22 鮭おにぎり 味噌汁
青菜おにぎり 野菜 お茶	スティックパン いりこ 牛乳	マカロニきなこ 昆布 お茶	ごぼうからあげ するめ お茶	煮込みうどん いりこ お茶	人参丸パン 昆布 お茶
24 ごはん 厚揚げときゃべつの 味噌炒め 納豆和え 豆乳すまし汁	25 ごはん ☆鶏肉と芋の甘辛煮 青菜のおひたし 味噌汁	26 ごはん さばとねぎの煮物 ☆さつまいもサラダ すまし汁	27 ごはん 手作りがんも 人参の煮物 蒸しブロッコリー 味噌汁	28 ごはん 真珠蒸し 切り干し大根の煮物 すまし汁	29 肉うどん ブロッコリーの ごま和え
きなこおはぎ 昆布 牛乳	おいなりさん するめ お茶	あずき大福 いりこ 牛乳	大根菜おにぎり 野菜 お茶	☆さつまいももち 昆布 お茶	コッペパン するめ お茶

31 ごはん 肉ごぼう 青菜のおかか和え 味噌汁
塩おにぎり 野菜 お茶

**春夏秋冬
からだと食べもの**

春 きゃべつ アスパラ 玉ねぎ 筍 など

冬から春のからだに変化し、新陳代謝が活発になります。春野菜が胃腸の働きを促し、老廃物を排泄して細胞を活性化します。

季節ごとに旬の食材が変わるのは、四季のある日本ならではの楽しみです。また旬の食材は一斉に市場に出回るため、価格が安定し、安く手に入るようになります。積極的に取り入れていきたいですね。

夏 とまと なす 南瓜 モロヘイヤ しそ など

暑さで弱った胃腸を刺激して消化を助けたり、水分を多く含む食材が多いです。またからだを冷やし、むくみをとる効果もあります。

今月、☆印のついた献立は旬のさつまいもを使っています。

きのこやごぼう、里芋など秋の食材もたくさん取り入れています。

秋 新米 さつまいも 里芋 ごぼう きのこと など

寒い冬に備えて、水分は夏野菜よりも少なくなり、体内に多くの養分を蓄えていきます。夏の疲れた胃腸の調子を整え、寒くなる冬に備える働きがあります。

冬 白菜 ほうれん草 小松菜 大根 など

野菜自体が寒さに耐えられるよう、糖分が多く含まれます。また血行促進、体温保持の効果が期待できます。血行を良くしからだの中から温めます。