

10月 献立表



～旬の食材～

さつまいも さといも
ごぼう お米 きのこと
さんま

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 麦入りごはん 厚揚げのマヨ味噌焼き あらめの煮物 すまし汁	3 ごはん 魚のさっぱり焼き ごぼうサラダ 味噌汁	4 ごはん 豚肉と里芋の煮物 もやしのナムル すまし汁	5 さつまいもごはん 高野豆腐の肉詰め マカロニサラダ 味噌汁	6 ごはん 炒り豆腐 きゃべつのじゃこ和え 中華スープ	7 炊き込みごはん 味噌汁
くりおにぎり 野菜 お茶	煮込みうどん するめ お茶	焼き芋 昆布 牛乳	五平餅 いりこ お茶	さつまいもごまパン するめ 牛乳	丸パン 昆布 お茶
9 スポーツの日 	10 ごはん 手羽元のてりやき きんぴらごぼう 豆乳スープ	11 ごはん 魚のフライ バンサンスー 味噌汁	12 ごはん マーボー豆腐 にらもやしナムル すまし汁	13 ごはん がんもの中華風煮 さつまいものグリル焼き 味噌汁	14 運動会
16 ごはん 高野豆腐の煮物 刻みこんぶサラダ 味噌汁	17 ごはん 魚の塩焼き 切干大根の酢の物 すまし汁	18 ごはん 鶏肉とさつまいもの 甘辛煮 あらめの和え物 味噌汁	19 ごはん 魚の野菜のつけ焼き さつまいもの煮物 すまし汁	20 ごはん 厚揚げと きゃべつの炒め物 青菜のおひたし 味噌汁	21 チキンライス わかめスープ
タヤけおにぎり するめ お茶	きなこ団子 昆布 牛乳	青菜のおにぎり 野菜 お茶	味噌スコーン いりこ 牛乳	ごぼうのから揚げ 昆布 お茶	かぼちゃパン いりこ お茶
23 ごはん 魚の味噌煮 れんこんサラダ すまし汁	24 ごはん 真珠蒸し 里芋サラダ 味噌汁	25 ごはん 厚揚げステーキ 納豆和え すまし汁	26 お弁当の日 	27 れんげ組 食事公開 	28 チャーハン すまし汁
きなこおはぎ 野菜 お茶	大福 するめ 牛乳	すいとん 昆布 お茶	芋蒸しパン いりこ 牛乳	塩おにぎり するめ お茶	コッペパン するめ お茶
30 ごはん 肉ごぼう 青菜のおかか和え 味噌汁	31 ごはん 手作りがんも 人参の煮物 蒸しブロッコリー すまし汁	<p>遠く澄んだ空に、朝夕の心地よい風。 秋の訪れを感じる季節となりました。</p> <p>先月、さくら組が 稲刈りをしました！</p>			<p>収穫の秋、実りの秋、そして食欲の秋。 からだを動かしてお腹を空かせて、秋の美味しい ごはんや旬の食材を食べたいですね。 さつまいもに栗、きのこや新米など、たくさん の秋の味覚を保育園でも楽しみたいと思います。</p>
じゃこおにぎり 昆布 お茶	さつまいもとりんこの重ね煮 するめ 牛乳				

ごはん食を基本とした献立にしています。
お米は低農薬米のものを毎朝、精米して炊
いています。「保育園のごはんは茶色い
がぁ。」と精白米との違いに気づいている
子もいますが、3分づきで精米することで
白米と比べて栄養価が高く、食物繊維も多
く含まれ、腸内環境も整います。

日本の主食といえば「ごはん」というイ
メージがありますが、なんと2022年、購
入金額において米がパンだけでなく、麺類
にも抜かれてしまいました。「日本人は米
を主食とする民族である」という常識がい
まや崩れようとしています。

**ごはんが
おいしい季節です！**

*** バランスのよい食事になります**

主食であるごはんを中心に、主菜の肉、
魚、たまご、大豆製品などでたんぱく質、
野菜、芋類、豆類（大豆以外）、きのこ類、
海藻類などを副菜を加えると、各種ビタミ
ン、ミネラル、食物繊維などが自然にバラ
ンスが整います。
加えて、漬け物、みそなどの発酵食品に
も合います。

*** 生活習慣病の予防になります**

お米の粒をそのまま食べるため、パンや麺
より腹持ちがよく、血糖値の上昇がゆるやか
です。そのため太りにくい傾向があります。
また、ごはんを中心とした和食で野菜類、
芋類、果物類、豆類、海藻類、乳類、魚介類
などをよく食べる人はがん、循環器疾患、糖
尿病などのリスクが低下することがわかって
います。