

令和7年 10月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	水	クリームシチュー(豆乳) ピーマンのきんぴら、果物	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	牛乳 ソーセージパン
2	木	青菜シュウマイ、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ゼリー
3	金	赤魚の煮付け、みそ汁 スパゲティーサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 ロールケーキ
4 18	土	ミートスパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
6	月	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 お月見もち
20	月	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 いもち
7 21	火	タンドリーチキン、みそ汁 小松菜のナムル	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 フレンチトースト
8 22	水	麻婆豆腐、みそ汁 梅おかか和え、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 いちごマフィン
9 23	木	さんまの蒲焼、みそ汁 炒り卵入り納豆	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ふかし芋
10	金	おばけカレー、果物 ほうれん草とトマトのサラダ	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 バームクーヘン
24	金	☆アゲインの日☆ 肉じゃが、みそ汁 ごぼうサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 バームクーヘン
11 25	土	親子うどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 揚げせんべい	ほうじ茶 えびせん
27	月	スパニッシュオムレツ みそ汁、ひじき炒め	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
14 28	火	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 ごまラスク
15 29	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 ひじきの中華和え、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 お好み焼き
16 30	木	さばの照り焼き、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 豆乳もち
17 31	金	ポークカレー、ヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 ミルクスティックパン



給食日数 26回

※食材の仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10 月 の 平均	495Kcal	19. 4g	17. 0g
	保育園基準	465Kcal	19. 4g	12. 3g
3歳以上児	10 月 の 平均	603Kcal	23. 2g	18. 9g
	保育園基準	571Kcal	25. 6g	16. 2g

いわき市からのお知らせ

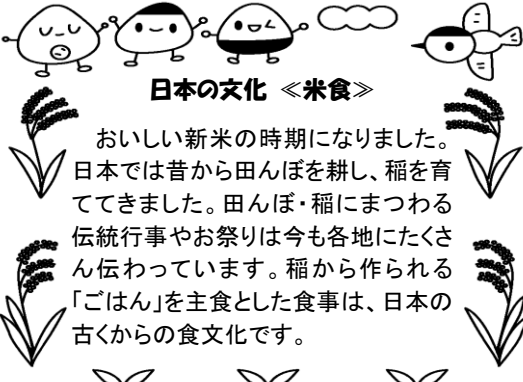
高く澄み渡る空に虫の声、季節はもうすっかり秋です



十五夜

旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見団子やすすき、田畑でとれた作物を供え、感謝と豊作の祈願をします。

今年の十五夜は10月6日。晴れた夜空に大きな満月がみられるといいですね。



日本の文化 <米食>

おいしい新米の時期になりました。日本では昔から田んぼを耕し、稲を育ててきました。田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは今も各地にたくさん伝わっています。稲から作られる「ごはん」を主食とした食事は、日本の古くからの食文化です。

～ 味覚の秋・収穫の秋 ～

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすい季節になってきました。秋の到来です。秋と言えば美味しい旬の食材がたくさん出回る季節ですね。新米にさつまいも、里芋、さんまに果物、きのこなど…。今は一年中食べられるものも多いですが、旬の時期の食材は特に美味しく、栄養もたくさん含まれています。ぜひ、家庭でも旬の食材を取り入れてみてください。



また、さまざまな秋の実りは、農家や漁師といった生産者、料理を作る人など多くの人の手を経て食卓に届きます。食べ物に関わったすべての人に対する感謝を「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつに込めて、おいしくいただきましょう。

<<ごぼうサラダ>>

【材料】（幼児1人分）

ごぼう 25g
 にんじん 10g
 きゅうり 10g
 油 小さじ1/4
 砂糖 小さじ1/3
 しょうゆ 小さじ1/3
 マヨネーズ 小さじ1
 白いりごま 小さじ1/3

【作り方】

- ① ごぼうは細いせん切り、にんじんときゅうりはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、ごぼうとにんじんをさっと炒めたら、砂糖・しょうゆと水（適宜）を入れて、ごぼうが軟らかくなり、水気が飛ぶまで炒め煮にする。
- ③ ②が冷めたら、せん切りきゅうりを加え、マヨネーズで和えて、ごまをふる。

レシピ紹介

歯ごたえと香りが特徴の[ごぼう]。通年出回っていますが、旬は春と秋～冬です。時間をかけて加熱すると軟らかくなり、低年齢児でも食べやすくなります。

