

令和7年 10月の献立

たんぽぽ保育園

	月	火	水	木	金	土
献立名			1 ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	2 肉じゃが オレンジ 小松菜のお浸し みそ汁(なす・ねぎ)	3 岩石揚げ さわやか漬け パイン すまし汁(小松菜・花魁)	4 焼きそば わかめスープ バナナ
おやつ			牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
献立名	6 魚の竜田揚げ 青菜とコーンのサラダ バナナ みそ汁(豆腐・わかめ)	7 ホイコーロー ポテトサラダ パイン 春雨スープ	8 麻婆豆腐 拌三糸 バナナ	9 五目厚焼き卵 みかん缶 大豆と小松菜のサラダ みそ汁(南瓜・油揚げ)	10 おでん風煮物 三色浸し バナナ きのこ汁	11 お好み焼き もやしのスープ オレンジ
おやつ	牛乳 月見団子	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
献立名	13 お休み  スポーツの日	14 ミートローフ しょうゆフレンチ パイン きのこスープ	15 魚の塩こうじ焼き 卵の花 オレンジ 豚 汁	16 ハヤシライス 大根サラダ バナナ	17 高野豆腐の卵とじ さつまいもの甘煮 パイン すまし汁(ほうれん草・しめじ)	18  たんぽぽ まつり (3.4.5歳児)
おやつ		牛乳 お菓子	牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
献立名	20 ツナの卵焼き ひじきとキャベツの和風サラダ バナナ みそ汁(ちくわ・玉ねぎ)	21 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの昆布茶和え スパゲティサラダ コーンスープ パイン	22 魚の煮つけ ごま和え バナナ バチ汁	23 厚揚げと肉のみそ炒め コロコロじゃが芋の照り焼き みかん缶 すまし汁(大根・えのき)	24 チキンナゲット 黄金和え ポテトフライ コンソメスープ パイン	25 ミートソーススパゲティ キャベツのスープ ヨーグルト
おやつ	牛乳 チーズポテト	牛乳 お菓子	牛乳 おにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
献立名	27 カレーライス フルーツヨーグルト	28 かに玉 パイン 中華風サラダ チンゲン菜スープ	29 鶏のくわ焼き みかん缶 切干大根のゴマネーズサラダ 人参スープ	30 魚のもみじ焼き かぼちゃの煮物 オレンジ かきたま汁	31 クリームシチュー ツナサラダ バナナ	
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 かぼちゃのマフィン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	

人気メニュー レシピの紹介

「大豆と小松菜のサラダ」

材 料	園児 1 人分の分量
小松菜	10 g
ゆで大豆	18 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
シーチキン	10 g
しょうゆ	0.5 g (少々)
マヨネーズ	6 g (小さじ1)

◇ 作り方

- ①小松菜は、2cmくらいの長さにきる。
- ②キャベツとにんじんは、2cmくらいの千切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、小松菜、キャベツ、にんじん、ゆで大豆をゆでる。
- ④③の水けをとり、ボウルに入れ、シーチキン、しょうゆ、マヨネーズと和える。

知って得する 食の知恵袋

米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題などについて考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたのでしよう。

●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくとういでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。

昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。園でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思ひます。

