



令和7年10月
ひらた乳児保育園

夏の厳しい暑さも終わり、秋の訪れを感じられるようになりました。この季節おいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。実りの秋に栄養をいっぱいとって丈夫な体作りに役立てていきましょう！

お米を食べよう！！

秋は新米の季節です。お米は日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた私たちの健康を支えている日本人の主食です。和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性がよく、何でも美味しく食べる事ができる最高の栄養食！！エネルギー源である炭水化物だけでなく、体の基礎をつくるタンパク質や、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。

お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

- ① パンなどに比べ、しっかり噛む力が育つ
- ② 血糖値の上がり方が緩やかなので、集中力が保てる
- ③ 炊きこみご飯にすると栄養も取れて一石二鳥！



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだつたものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と一緒に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っています。



10月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金	土
昼食			1 ごはん 煮魚 ピーマンの 塩昆布和え ごま汁	2 ごはん 肉豆腐 キャベツの 磯香和え かぼちゃのみそ汁	3 ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ みそ汁	4 みそ煮込み うどん かぼちゃ煮
おやつ			ゆかりおにぎり 牛乳	お麩スナック 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳	
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん ポーク ケチャップ じゃが芋煮 すまし汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごまサラダ 厚揚げの みそ汁	ごはん 鮭のザンギ 青菜の 塩昆布和え オクラの みそ汁	ごはん 肉じゃが 中華きゅうり キャベツの みそ汁	ごはん チンジャオ ロース なすのごま煮 中華スープ	マーボー丼 スープ
おやつ	みかんゼリー	ミニあんぱん 牛乳	昆布おにぎり 牛乳	ふかし芋 牛乳	人参パンケーキ 牛乳	
	13	14	15	16	17	18
昼食		ごはん 厚揚げの そぼろ煮 ごぼう煮 みそ汁	ごはん 魚のカレー マヨ焼き 法蓮草サラダ スープ	ごはん 鶏肉の 塩麹焼き 白菜と昆布の即 席漬け 豚汁	ごはん 里芋の みそ煮 青菜の 梅肉和え なめこ汁	中華丼 みそ汁
おやつ		マカロニきな粉 牛乳	キャベツパスタ 牛乳	バナナきんとん 牛乳	もちもちチヂミ 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
昼食	ごはん 鶏肉ごま揚げ ボテトサラダ きのこの みそ汁	ごはん 炒り豆腐 根菜煮 みそ汁	ごはん 魚のみそ煮 五目きんぴら すまし汁	ごはん 豚肉と 高野豆腐煮 白菜の ごま和え ごぼう汁	カレーライス 切干大根 サラダ 果物	運動会
おやつ	カレーピラフ おにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	豆乳もち	ココアボール 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	
	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん 鶏肉と大根の 照り煮 かみかみ サラダ みそ汁	ごはん 豚肉生姜焼き 納豆和え みそ汁	ごはん 鮭のちゃん ちゃん焼き かぼちゃ煮 五目汁	ごはん 鶏肉照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	ハロ윈 ごはん かぼちゃの そぼろ煮 ミネストローネ	
おやつ	フライドポテト 牛乳	チキンライス おにぎり 牛乳	ジャムクラッカー 牛乳	しらすごはん おやき 牛乳	クッキー 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

