

給食だより

令和7年度

10月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べもののおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。保育園でも秋の美味しい食材を給食に盛り込んでいます。おいしく食べて、元気に過ごし、運動会を迎えられたらと思っています。さて、10月28日はおだしの日であるそうです。和食に欠かせない「だし」の文化を広めるために制定されたそうです。新米が出回るこの時期、美味しい新米と一緒にだしから丁寧にとったみそ汁を添えるのはどうでしょうか。今回「だし」についてまとめましたので、参考に見て下さい。

～だしを味わう～

ふわっとかおる「だし」の匂いは、心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“うま味”があり、これが日本特有のおいしさのベースになっています。毎日の食事に「だし」を取り入れ、和食に親しみ、健康な食事を楽しみましょう。

1.製品を選びましょう

かつおだしにもいろいろな製品があります。節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで多種類販売されています。

お子さんには食塩が添加されていないだしを体験させたいですね。

◎天然だしは離乳期から使用できます。

2.花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。
〈材料〉 水…1リットル、花かつお…30グラム

①

鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、鰹節を入れる。

②

かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。

③

布巾などを敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成。

※かつお節の厚削りを使用する場合は、丁寧にアクをとりながら10分程度煮ましょう。

3.だしを味わう飲み方

おいしいだしができたなら、早速味わってみましょう。口に入れたらすぐに飲む込まず、10回嚙むことで、「うま味」をより強く感じ「風味」を楽しめます。

10月のこんだて

令和7年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,麩と玉ねぎのみそ汁,鮭の西京焼き,にぎやかおひたし,オレンジ	まいたけご飯,牛乳
02	木	ビスケット,牛乳	ご飯,白菜のみそ汁,豆腐のカレーあんかけ,納豆和え,グレープフルーツ	ごまラスク,牛乳
03	金	ジョア(プレーン)	ハヤシライス,ひじきのマリネ,バナナ	カステラ,牛乳
04	土	クラッカー,牛乳	焼き肉丼,かぼちゃの甘煮,オレンジ	源氏パイ,ハッピーターン(以上児牛乳)
05	日			
06	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,なめこ,汁鯖の塩焼き,ひじきの炒り煮,バナナ	十五夜 お月見クレープ,牛乳
07	火	アップル&キャロットジュース	ひじきマーボー豆腐丼,キャベツのツナサラダ,グレープフルーツ	レーズンボウル,牛乳
08	水	りんごジュース	0・1歳運動会 ご飯,豆腐と野菜のすまし汁,擬製豆腐,味噌ドレサラダ,オレンジ	ナポリタンスパゲティ,牛乳
09	木	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐と人参のみそ汁,豚しゃぶの肉味噌掛け,根菜金平,なし	青のりポテト,牛乳
10	金	星たべよ,牛乳	ご飯,みそ汁,鮭の西京焼き,キャベツの炒り煮,グレープフルーツ	おかかチーズおにぎり,牛乳
11	土	りんごジュース	運動会 カレーライス,スティックきゅうり,オレンジゼリー	源氏パイ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
12	日			
13	月		スポーツの日	
14	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋のみそ汁,ほっけの塩焼き,切干大根煮,オレンジ	たいやき,ハッピーターン,牛乳
15	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,呉汁,ポテトオムレツ,小松菜のサラダ,バナナ	焼き芋,牛乳
16	木	コーンフレーク	ご飯,カレースープ,鶏肉のマーマレード焼き,納豆マヨ和え,グレープフルーツ	ツナ昆布おにぎり,麦茶
17	金	クラッカー,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,千草焼き,さつま芋のレモン煮,なし	マシュマロバー,牛乳
18	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,さつまいもグラッセ,グレープフルーツ	ムーンライト,ハッピーターン,牛乳
19	日			
20	月	星たべよ,牛乳	ご飯,もやしとわかめのみそ汁,クリスピーチキン,ブロッコリー,オレンジ	せんべい,バナナ,牛乳
21	火	アップル&キャロットジュース	芋煮会 おにぎり2種,仙台芋煮汁,みかん	ホットドッグ,牛乳
22	水	ビスケット,牛乳	ご飯,春雨スープ,にしき卵焼き,かぼちゃのバター煮,グレープフルーツ	ごへいもち,麦茶
23	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,わかめスープ,鯖の味噌焼き,切干大根と里芋の旨煮,オレンジ	バウムクーヘン,牛乳
24	金	ウエハース,牛乳	キーマカレー,きゅうりの華風サラダ,バナナ	ココアケーキ,牛乳
25	土	ビスケット,牛乳	豚丼,牛乳,里芋の煮ころがし,みかん	せんべい,ウエハース,アップル&キャロットジュース
26	日			
27	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ポークビーンズライス,ほうれん草とツナの酢和え,グレープフルーツ	ベーコンピラフ,牛乳
28	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,麩と玉ねぎのみそ汁,鮭の香りみそ焼き,ひじきとさつま芋の炒り煮,オレンジ	リングドーナツ,牛乳
29	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,野菜スープ,鯖の生姜焼き,マカロニのサラダ,りんご	ジャムサンドパン,牛乳
30	木	星たべよ,牛乳	ご飯,きのこスープ,ふわふわ卵焼き,青のり粉ふき芋,オレンジ	カレースパゲティ,牛乳
31	金	クラッカー,牛乳	ハロウィン ご飯,ポテトスープ,ハロウィンかぼちゃハンバーグ,ブロッコリーの香りとえ,グレープフルーツ	ハロウィン米粉カップケーキ,牛乳

※献立は都合により変更することがあります。

今月の献立について

今月は10/31、ハロウィンにちなみ今年もハロウィンメニューを提供します。かぼちゃ型のハンバーグやかぼちゃの米粉カップケーキを提供予定です。また、今月より秋の果物も提供予定です。りんごやなしは年齢に合わせ危険の内容に提供します。ご家庭で召し上がる際にも十分に気をつけて下さい。今月もよろしくお願いします。

		1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	610	23.1	18.3	1.5
3歳未満児	給与量	540	19.8	15.5	1.2