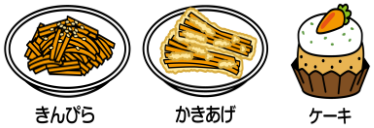
パクパク通信
10月号（2025）

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが今年は例年になく暑い日が続きました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、カフェテリアのお弁当にもよく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。最近、日本ではお米の消費量が減少していたり、ニュースでも米不足が話題になっていますが、お米は日本の食文化において重要な役割を果たしています。

新米の特徴

①みずみずしさ

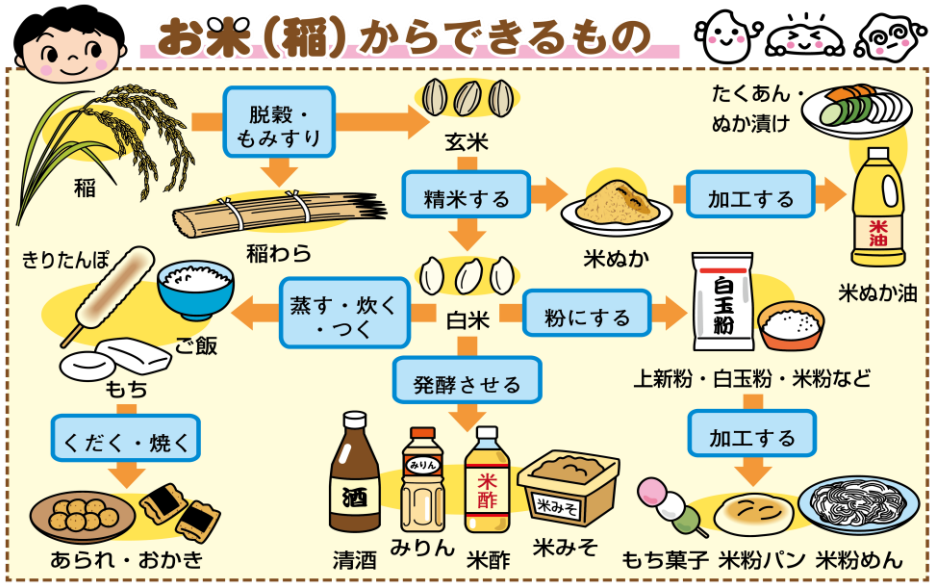
収穫されて間もない新米は、古米に比べ水分量が多く、ひとつひとつの粒にみずみずしさがあります。この新米を炊くと、お米がツヤツヤでピカピカ光っています。こうしたみずみずしさが、口の中に入れたときのアツアツとのバランスが最高です。

②粘りがある

お米の約7割以上を占めるデンプン質。新米は豊富に含まれます。水分を含み加熱することで、デンプン質が糊のようになり粘りと旨みを引き出します。また、食べたときに消化がよくなる成分に変化します。もちもちとして粘りがあるのが新米だととてもわかりやすいです。

③香りと風味が豊か

収穫したての新米には、さっぱりとした甘い香りがあります。舌触りもツヤツヤでしっとりとして滑らかです。



10月からカフェテリアのお米も新米で提供できる予定です。
お米は安心、安全、おいしさにこだわった、栃木県宇都宮市で生産された減農薬のコシヒカリを使っています。その玄米を７割精米し、七分づき米にして提供しています。ぬかや胚芽を残すことで、鉄分や食物繊維が含まれています。ぜひご賞味ください！

湘南学園幼稚園　お弁当予定献立表　～　2025年　10月　～

NPO法人湘南食育ラボ事務所　０４６６－９０－５４７４

日付		原材料	アレルゲン	栄養価
1(水)	**バーベキューチキン**	米　鶏肉　玉ねぎ　にんにく　ケチャップ　中濃ソース　砂糖　みりん　醤油　ブロッコリー		エネルギー　388　kcal タンパク質　16.0　g
	きんぴらごぼう	ごぼう　人参　サラダ油　醤油　みりん　砂糖　鰹節　煮干し		脂質　13.7　g
	厚揚煮	厚揚げ　醤油　砂糖　鰹節　煮干し		塩分　0.8　g
2(木)	**回鍋肉**	米　豚肉　醤油　酒　キャベツ　ピーマン　長ねぎ　生姜　にんにく　甜面醤　片栗粉　サラダ油　豆板醤	小麦	エネルギー　392　kcal タンパク質　11.1　g
	和風パスタサラダ	マカロニ　玉ねぎ　人参　しめじ　サラダ油　にんにく　塩　醤油		脂質　14.1　g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ　醤油　みりん　鰹節　煮干し		塩分　0.7　g
3(金) 全園	**豚の甘辛炒め**	米　豚肉　塩　こしょう　片栗粉　サラダ油　にんにく　生姜　玉ねぎ　ブロッコリー　オイスターソース　醤油　砂糖　はちみつ	乳	エネルギー　351　kcal タンパク質　15.8　g
	千草和え	小松菜　人参　えのき　醤油　みりん　サラダ油　ごま油		脂質　8.1　g
	竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	竹輪　スイートコーン　マヨネーズ　チーズ		塩分　1.5　g
6(月)	**豚肉のハニーマスタード焼き**	米　豚肉　酒　はちみつ　粒マスタード　醤油　オリーブ油　ブロッコリー		エネルギー　414　kcal タンパク質　14.1　g
	切干大根煮	切干大根　人参　油揚げ　しいたけ　ごま油　鰹節　煮干し　醤油　砂糖　酒　みりん		脂質　16.2　g
	フライドポテト	じゃがいも　サラダ油　塩		塩分　1.0　g
7(火)	**ピーマンの肉詰め**	米　ピーマン　牛肉　豚肉　玉ねぎ　パン粉　卵　サラダ油　ケチャップ　塩　こしょう　ナツメグ　豆腐　中濃ソース　砂糖　ワイン　コンソメ	小麦 卵	エネルギー　327　kcal タンパク質　10.4　g
	プロテインサラダ	大豆　じゃがいも　人参　きゅうり　レーズン　塩　こしょう　酢　サラダ油		脂質　9.2　g
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ　塩昆布　ごま油		塩分　0.8　g
8(水)	**イタリアン照り焼きチキン**	米　鶏肉　酒　醤油　砂糖　にんにく　サラダ油　トマト　ピーマン　玉ねぎ　塩　こしょう　チーズ	小麦 乳	エネルギー　435　kcal タンパク質　15.3　g
	ごぼうのから揚げ	ごぼう　醤油　にんにく　生姜　片栗粉　小麦粉　サラダ油		脂質　18.3　g
	大根と人参のはちみつマリネ	大根　人参　生姜　塩　ごま油　酢　はちみつ		塩分　1.1　g
9(木)	**豆腐ハンバーグ**	米　鶏肉　片栗粉　卵　玉ねぎ　パン粉　塩　こしょう　豆腐　醤油　酒　砂糖　人参	小麦 卵	エネルギー　386　kcal タンパク質　14.7　g
	白菜のサラダ	白菜　ツナ　砂糖　ガラスープ　醤油　酢　サラダ油　ごま　こしょう		脂質　7.9　g
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも　砂糖　りんご　塩　レモン汁		塩分　0.8　g
10(金) 全園	**豚肉とごぼうの炒めもの**	米　豚肉　ごぼう　生姜　ごま油　砂糖　みりん　醤油		エネルギー　487　kcal タンパク質　12.0　g
	れんこんと人参の金平	れんこん　人参　サラダ油　醤油　みりん　砂糖　鰹節　煮干し		脂質　22.1　g
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ　ガラスープ　ごま油　ごま　塩		塩分　1.1　g
17(金) 全園	**鶏肉のカレーソース**	米　鶏肉　塩　こしょう　玉ねぎ　しめじ　カレー粉　シナモン　コリアンダー　クミン　ターメリック　ナツメグ　カルダモン　ケチャップ　中濃ソース　生姜　にんにく　小麦粉　バター　砂糖　コンソメ	小麦 乳	エネルギー　347　kcal タンパク質　15.5　g
	五目豆	大豆　人参　こんにゃく　昆布　鰹節　煮干し　醤油　みりん　砂糖		脂質　10.1　g
	もやしの和え物	もやし　塩　醤油　砂糖　ごま　サラダ油		塩分　1.1　g

日付	メニュー	原材料	アレルゲン	栄養価
21(火)	**豚の味噌漬け**	米　豚肉　味噌　みりん　砂糖　にんにく　酒		エネルギー　445　kcal タンパク質　15.3　g
	こまツナサラダ	小松菜　キャベツ　人参　スイートコーン　ツナ　サラダ油　酢　塩　砂糖　醤油		脂質　13.5　g
	竹輪とピーマンのソテー	竹輪　ピーマン　ごま油　醤油		塩分　1.4　g
22(水)	**鶏のから揚げ**	米　鶏肉　醤油　みりん　酒　生姜　にんにく　片栗粉　サラダ油		エネルギー　360　kcal タンパク質　12.6　g
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草　エリンギ　醤油　こしょう　サラダ油		脂質　11.8　g
	大根ときゅうりのサラダ	大根　きゅうり　ごま　塩　醤油　酢　ごま油　こしょう		塩分　1.0　g
23(木)	**豚のポン酢炒め**	米　豚肉　醤油　酢　砂糖　酒　ガラスープ　オイスターソース　ごま油　片栗粉　人参　玉ねぎ		エネルギー　333　kcal タンパク質　15.1　g
	大根とツナの和風庵	大根　人参　ツナ　砂糖　みりん　醤油　鰹節　酒　片栗粉		脂質　7.6　g
	もやしとわかめのナムル	もやし　わかめ　みりん　酢　ごま油　ごま　醤油		塩分　1.1　g
24(金) 全園	**豚のかりん揚げ**	米　豚肉　生姜　酒　片栗粉　砂糖　醤油　みりん　サラダ油　ごま		エネルギー　358　kcal タンパク質　14.9　g
	大根と昆布の煮物	大根　人参　昆布　生姜　みりん　酒　醤油　砂糖		脂質　9.4　g
	小松菜の海苔和え	小松菜　海苔　醤油　みりん　砂糖　ごま油　ごま		塩分　0.7　g
27(月)	**豚煮**	米　豚肉　玉ねぎ　人参　醤油　砂糖　酒　みりん　サラダ油　ごま		エネルギー　335　kcal タンパク質　15.3　g
	やみつきピーマン	ピーマン　ツナ　ガラスープ　醤油　ごま油		脂質　7.7　g
	大根の中華炒め	大根　ごま　ごま油　醤油　砂糖　酢　塩		塩分　1.1　g
28(火)	**タコライス**	米　豚肉　牛肉　玉ねぎ　サラダ油　塩　こしょう　ケチャップ　ウスターソース　カレー粉		エネルギー　365　kcal タンパク質　12.3　g
	キャベツのじゃこ炒め	キャベツ　ちりめんじゃこ　ごま油　酒　醤油　塩　ごま		脂質　10.5　g
	オレンジ寒天	オレンジジュース　寒天　砂糖		塩分　1.5　g
29(水)	**鶏むね肉のネギ塩ソース**	米　鶏肉　塩　こしょう　酒　片栗粉　長ねぎ　醤油　酢　ごま油　レモン汁　ガラスープ　にんにく		エネルギー　325　kcal タンパク質　15.9　g
	じゃがいもと人参のごま味噌和え	じゃがいも　人参　ごま　味噌　みりん　砂糖		脂質　6.7　g
	千草和え	小松菜　人参　えのき　醤油　みりん　サラダ油　ごま油		塩分　0.7　g
30(木) ごはんの日	**かぼちゃの豆乳スープ**	かぼちゃ　鶏肉　人参　玉ねぎ　スイートコーン　サラダ油　塩　こしょう　コンソメ　豆乳　片栗粉		エネルギー　156　kcal タンパク質　6.9　g 脂質　7.8　g 塩分　0.7　g
31(金) 全園	**鶏と野菜の甘辛煮**	米　鶏肉　玉ねぎ　ピーマン　人参　片栗粉　サラダ油　醤油　酒　生姜　にんにく　砂糖　酢　みりん	乳	エネルギー　416　kcal タンパク質　14.4　g
	さつまいものレモン煮	さつまいも　酒　砂糖　塩　レモン汁		脂質　12.1　g
	しめじのチーズ焼き	しめじ　醤油　チーズ		塩分　0.7　g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルゲンについては、別紙を参照してください

<お弁当予約の締切時間>3日前の２４時までとなります。

<お弁当予約のキャンセル>原則として、２日前の２４時までとなります。

ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにラボ事務所までご連絡ください。