

10月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	月	牛乳 せんべい	すき焼き丼・もずくの酢の物・果物			ご飯 牛乳 ピザトースト ☆
2	火	牛乳 ジャムサンド	さばの味噌煮・彩野菜のごま和え・納豆・ミニゼリー			ご飯 牛乳 昆布 クッキー
3	水	牛乳 クッキー	さつまい汁・ししゃもの味噌干し・ひじきサラダ・果物			ご飯 お茶 黄桃ヨーグルト ☆
4	木	牛乳 ビスケット	お誕生日ランチデー（さつまいもご飯・松風焼ききのこと青菜のおかか和え・すまし汁・果物）	×		牛乳 せんべい
5	金	牛乳 クラッカー	クリーム煮・フレンチサラダ・トマト			ご飯 牛乳 豆腐ドーナツ ☆
6	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
7	日					
8	月					
9	火	牛乳 ビスケット	千草焼き・具たくさん汁・ひじきのじゃこ煮・果物			ご飯 牛乳 スイートポテト ☆
10	水	牛乳 カステラ	豚汁・小松菜煮びたし・ブロッコリーのごま和え・果物			ご飯 牛乳 マフィン ☆
11	木	牛乳 せんべい	秋鮭のもみじ焼き・切り干し大根のソース炒め かぼちゃの豆乳汁			ご飯 牛乳 チーズ ビスケット
12	金	牛乳 クラッカー	副食付き弁当	○		牛乳 バナナロール
13	土		親子ふれあいデー			
14	日					
15	月	牛乳 ビスケット	関東煮・青菜のしらす和え・手作りふりかけ・果物			ご飯 牛乳 お好み焼き ☆
16	火	牛乳 ジャムサンド	魚のかば焼き・切り干し大根の和風サラダ・味噌汁 果物			菜飯 牛乳 ビスケット
17	水	牛乳 クッキー	手作りがんもどき・五色和え・果物			うめ ご飯 牛乳 小倉パン ☆
18	木	牛乳 せんべい	八宝菜・焼きポテト・キャベツの磯和え・果物			ご飯 牛乳 米粉モチモチケーキ☆
19	金	牛乳 クラッカー	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティソテー・果物			ご飯 牛乳 小魚 クッキー
20	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・果物	×		牛乳 せんべい
21	日					
22	月	牛乳 クッキー	鶏肉と里芋の炒め煮・小松菜納豆・果物			ご飯 牛乳 さつまいものケーキ☆
23	火	牛乳 カステラ	魚の西京焼き・青菜のコーン炒め・豆腐のすまし汁			ご飯 牛乳 梅の香おにぎり ☆
24	水	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・さつまいもの甘煮 果物			ご飯 牛乳 チーズ ビスケット
25	木	牛乳 ビスケット	鶏肉の甘辛煮・焼きピーマン・ミニトマト・果物			ご飯 牛乳 小魚 おかき
26	金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・焼きししゃも・きゅうりの酢の物・果物			ご飯 牛乳 きな粉クッキー ☆
27	土	牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン・キャベツのごま和え・果物	×		牛乳 せんべい
28	日					
29	月	牛乳 ビスケット	豚肉と厚揚げの中華炒め・グリーンポテト 小魚ごま風味			ご飯 牛乳 昆布 せんべい
30	火	牛乳 ジャムサンド	魚の塩焼き・れんこんのきんぴら・金時煮豆・すまし汁			ご飯 牛乳 牛乳もち ☆
31	水	牛乳 せんべい	酢豚・きのこと野菜の和え物・果物			ご飯 牛乳 かぼちゃケーキ ☆

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)



～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

●食品ロスの現状

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では、年間646万トン※にも上ります。※農林水産省及び環境省「平成27年度推計」これを日本人1人当たりで換算すると、「お茶碗約1杯分(約139g)の食べ物」が毎日捨てられる計算になります。

一人一人が「もったいない」を意識して、日頃の食生活を見直すことが重要です。園でも食事や栽培活動を通して、食べ物の命や食べ物にかかわった多くの人々の働きへの感謝の気持ちを伝え、残さず食べるように子ども達に伝えていきたいと思えます。家庭でもできることから始めてみましょう。

「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」のため、それを超えたものは食べないほうが安全です。賞味期限は「おいしく食べることができる期限」であり、それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。例えば、買い物に出掛ける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう。

調理で作りすぎない・余ったら作り替える

食べ残しなどを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。食べきれずに残ってしまった場合は、冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。

また、中途半端に残ったら別の料理に活用するなど、食べきる工夫をしてみましょう。

- (例)・きんぴら・肉じゃが・ひじきの煮物・筑前煮・焼き魚のほぐし身・ポテトサラダなど
→刻んで卵焼きに混ぜてみよう
・かぼちゃの煮物・カレー・パンの耳・ポテトサラダなど
→チーズをのせて焼いてみよう

芋ほりにいきます



秋の味覚、さつまいもは炭水化物のほか、カロテン、ビタミンC、食物繊維などが豊富です。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、カロテンは皮の赤い色素に含まれているので、ふかし芋は皮ごと食べるのがおすすめです。また、食物繊維は腸内の掃除をして消化器系の働きを高めるので、便秘の予防によいとわれています。

今が旬のさつまいもを使って、焼きいも・甘煮・スイートポテトなどいろいろな料理を作ってみましょう。



園で行う芋ほりはまさに食育です。みんなで掘ったさつまいもを使ったおやつを食べたり、園庭でさつまいもを使ったクッキングをします。このような楽しい体験をとおして食べる事への意欲につながればと思います。

秋鮭のもみじ焼き

4

【材料】

- ・秋鮭……………4切れ
- ・塩……………塩
- ・にんじん……………50g
- ・タマネギ……………30g
- ・マヨネーズ……………大さじ3

【作り方】

- ①秋鮭の塩をふる。
- ②にんじんはすり下ろす。
- ③タマネギはみじん切りにする。
- ④マヨネーズに②と③を加えて混ぜる。
- ⑤オーブンに秋鮭を並べて、④を塗り焼く。