



日	献立	材料	おやつ	材料
1日(火)	さつまいもごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツサラダ 味噌汁	さつまいも、塩、酒 鶏肉、片栗粉、大根、生姜、醤油、酒、みりん キャベツ、きゅうり、人参、コーン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、薄揚げ、葱、味噌	じゃが丸コーン 人参 牛乳	じゃがいも、コーン、マヨネーズ、ケチャップ 人参、塩
2日(水)	鱈の蒲焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鱈、片栗粉、砂糖、醤油、酒、みりん 大豆、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、酒、醤油、みりん 玉ねぎ、しいたけ、わかめ、醤油	なすとひき肉のポロネーゼ 昆布 牛乳	パスタ、なす、豚ミンチ、ケチャップ、ウスターソース、醤油 りす・うさぎ・小規模・たんぼぼは人参
3日(木)	肉じゃが ごまあえ すまし汁	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、醤油、ごま キャベツ、しいたけ、わかめ、中巻だし もやし、なめこ、わかめ、味噌	ごま塩だんご 大根 牛乳	だんごの粉、ごま、塩、油 大根、砂糖、酢、塩
4日(金)	回鍋肉 春雨サラダ 味噌汁	キャベツ、豚肉、大根、生姜、ごま油、人参、ピーマン、オリーブオイル、醤油、味噌、みりん、酒 春雨、ハム、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	きのこのおにぎり じゃこ お茶	しめじ、えのきだけ、人参、醤油、酒、みりん
5日(土)	しらすごはん 根菜汁	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、里芋、大根、白菜、人参、ごぼう、さつまいも、豆腐、葱、味噌	かぼちゃパンプ 大根、お茶	小麦粉、ドライイースト、塩、砂糖、油、かぼちゃ
7日(月)	麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	豚肉、人参、生薑、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、酒、醤油、砂糖、味噌、片栗粉 もやし、小松菜、醤油、すりごま、ごま油 キャベツ、しいたけ、わかめ、中巻だし	焼き芋 果物 牛乳	鮭、塩、しそ、きざみのり
8日(火)	納豆ごはん 鶏肉の照り焼き さつぱりサラダ 味噌汁	納豆、醤油、葱 鶏肉、大根、生姜、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、さきょうり、コーン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、薄揚げ、葱、味噌	焼き芋 人参 牛乳	さつまいも
9日(水)	サワラのトマトソースがけ キャベツの煮びたし すまし汁	鱈、トマト缶、玉ねぎ、トマトピューレ、大根、コーン、砂糖、醤油、塩、ケチャップ キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース りす・うさぎ・小規模・たんぼぼは人参
10日(木)	鶏肉と大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	大豆、ピーマン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ケチャップ、醤油、ウスターソース 豆腐、えのきだけ、葱、味噌 大根、ブロッコリー、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、レモン汁 なめこ、もやし、わかめ、醤油	灰き込みおにぎり じゃこ お茶	人参、ごぼう、薄揚げ、醤油、酒、みりん
11日(金)	ポークビーンズ 大根サラダ すまし汁	大豆、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 一切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、豆腐、わかめ、醤油	和風焼うどん 昆布 牛乳	小麦粉、ドライイースト、塩、砂糖、油、レーズン
12日(土)	さのこごはん 豚汁	豚肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、白ネギ、味噌	焼き芋 大根 牛乳	さつまいも 大根、砂糖、酢、塩
14日(月)	スボーツの日			
15日(火)	納豆ごはん 真珠煮し れんこんきんぴら 味噌汁	豚肉、醤油、葱 豚ミンチ、生姜、キャベツ、白ネギ、片栗粉、醤油、酒、中華だし、もち米 蓮根、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 白菜、えのきだけ、葱、味噌		
16日(水)	鮭のちゃんちゃん焼き 一切干大根の煮物 すまし汁	鮭、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 一切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、豆腐、わかめ、醤油	あべかわもち 人参 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩 人参、塩
17日(木)	大根のそぼろ煮 ひじきサラダ すまし汁	大根、豚ミンチ、生姜、人参、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、ひじき、人参、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ もやし、なめこ、わかめ、醤油	栗、塩、酒	
18日(金)	五目炒め マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、醤油、酒、みりん マカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	栗、塩、酒	
19日(土)	親子運動会(じか〜ぼし) (保曹の子はお弁当)		お茶	小麦粉、ドライイースト、塩、黒糖、油
21日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 ごま味噌和え すまし汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、ごま、味噌 白菜、大根、わかめ、醤油	味噌焼きおにぎり じゃこ お茶	味噌、砂糖、みりん、ごま
22日(火)	さつまいもの炊き込みご飯 鶏肉の竜田揚げ 一切干大根サラダ 味噌汁	さつまいも、人参、しめじ、油揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、醤油、酒、みりん、片栗粉、油 一切干大根、小松菜、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 里芋、えのきだけ、葱、味噌	青のりポテト 大根 牛乳	じゃがいも、塩、青のり、油 大根、砂糖、酢、塩
23日(水)	赤魚の甘酢あんかけ けんちよう すまし汁	赤魚、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、ケチャップ 豆腐、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、大根菜 もやし、なめこ、わかめ、醤油	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳	中華麺、もやし、白ネギ、醤油、塩
24日(木)	お弁当の日			
25日(金)	豚バラ大根 納豆サラダ 味噌汁	大根、豚肉、生姜、人参、醤油、酒、みりん、砂糖 もやし、ほうれん草、人参、納豆、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、豆腐、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
26日(土)	コーンごはん 豆乳スープ	コーン、醤油、酒、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、じゃがいも、豆乳、コンソメ	りんごパンプ 大根、お茶	小麦粉、ドライイースト、塩、砂糖、油、りんご
28日(月)	豆腐のそぼろあんかけ ごま酢あえ すまし汁	豆腐、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉 もやし、人参、小松菜、ごま、砂糖、醤油、酢 白菜、えのきだけ、わかめ、醤油	さといもおにぎり じゃこ お茶	里芋、醤油、酒、みりん
29日(火)	栗ごはん チキンカツ れんこんサラダ 豆乳スープ、果物	栗、塩、酒 鶏肉、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、油 蓮根、人参、水菜、ひじき、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、豆乳、コンソメ	たぬきうどん 昆布 お茶	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 大根、砂糖、酢、塩
30日(水)	鯖の味噌煮 一切干大根とひじきの煮物 すまし汁	鯖、生姜、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 一切干大根、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、しょうゆ	さつまいもソーキ お茶	うどん、玉ねぎ、人参、白ネギ、天かす、醤油、酒、みりん
31日(木)	鶏レバーの酢豚風 ポテトサラダ 味噌汁	鶏レバー、醤油、酒、大根、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、いんげん、醤油、砂糖、ケチャップ、酢 じゃがいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 大根、なめこ、葱、味噌	みたらしだんご お茶 人参 牛乳	だんごの粉、砂糖、醤油、みりん、片栗粉 人参、塩

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満期の午前のおやつは、季節の野菜・果物と茶葉を出しています。

※選番のおやつはおにぎりを出しています。

### 10月の食事だより

日中も涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。子どもたちの食欲もどんどん増してきています。まさに、食欲の秋ですね！気候もよくなり、子どもたちは散歩に出る機会も増えてきます。しつかり朝ごはんを食べて、エネルギーを蓄えてきてくださいな。

このところ、食品の値上がりが続いていますが、10月からまたいろいろな食品が値上がりするようです…。給食でもですが、ご家庭でも使いたい食材が使えなくなってしまうかもしれませんね。手に入る食材を大切にしていきたいですね。

年間の食品ロスの約47パーセントは家庭から出ており、発生要因は「食べ残し」や「手つかずの食品」「皮のむき過ぎ」などです。まずは家庭から食品ロスを減らしていくことが大切です。「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみてください。



- ☆食品ロスを減らす10ヶ条☆
- ① 買い物の前に冷蔵庫をチェック
  - ② 空腹で買い物をしない
  - ③ すぐ食べるものは棚の手前から買う
  - ④ まとめ買いに注意
  - ⑤ 食材を使い切る工夫を
  - ⑥ 残り物は別の料理に変身
  - ⑦ 賞味期限は目安、五感を使って判断
  - ⑧ 備蓄食材は普段使いし、入れ替えを
  - ⑨ 外食で注文し過ぎない
  - ⑩ 残さず食べ切る

### 減らそう 食品ロス。

