



# 10月のこんだてひょう



## こまぎのほいくえん

日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ	
15 29	木	ソフトフランス オニオンスープ 豆腐ナゲット フライドポテト ほうれん草のサラダ ヨーグルト	ソフトフランス じゃがいも	豆腐 鶏ひき肉 ハム ベーコン ヨーグルト	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン	牛乳	麦茶 1日 ☆月見だんご 15・29日 ☆マカロニきな粉	
2 16	金	ごま塩ごはん なら玉みそ汁 中華風肉だんご さつまいもの夕焼けあえ もやしのごま酢あえ なし	米 さつまいも	豚ひき肉 卵 ハム	もやし 玉ねぎ きゅうり 人参 なら なし	のむヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	
30		ハヤシライス もやしの塩バタースープ ブロッコリーとじゃこのサラダ キウイフルーツ	米	豚肩ロース肉 じゃこ	ブロッコリー 玉ねぎ もやし キウイフルーツ	牛乳	ジョア ☆ハロウィン カップケーキ	
3 17 31	土	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 麦茶 コールスロー チーズ プリン	スパゲティ	ベーコン ハム チーズ	ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	オレンジジュース	のむヨーグルト カステラ	
5 19	月	カレーライス えのき茸のスープ れんこんのサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	豚もも肉 卵 ハム ヨーグルト	玉ねぎ れんこん きゅうり えのき茸 人参	牛乳	牛乳 ☆ホットロール サンド	
6 20	火	くるくるパン トマトと卵のスープ かじきまぐろのから揚げ たらこパスタ キャベツのサラダ バナナ	くるくるパン スパゲティ	かじきまぐろ たらこ ベーコン 卵	キャベツ トマト バナナ	牛乳	ジョア ☆じゃがいももち	
7 21	水	ふりかけごはん もやしのみそ汁 鶏肉とさつまいもの炒めもの いんげんのみそマヨサラダ ゼリー	米 さつまいも	鶏もも肉	いんげん もやし 長ねぎ	のむヨーグルト	牛乳 ☆お好み焼き	
8 22	木	バーガーパン パンプキンポターージュ はんぺんフライ 織キャベツ パスタサラダ チーズ キウイフルーツ	バーガーパン	はんぺん ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ かぼちゃ きゅうり 人参 キウイフルーツ	牛乳	オレンジジュース ☆おにぎり (おかかごま)	
9 23	金	ごま塩ごはん わかめのみそ汁 バーベキューチキン 青のりポテト 切り干し大根のポン酢サラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	鶏もも肉 ヨーグルト	切り干し大根 きゅうり わかめ 長ねぎ	リンゴジュース	牛乳 ☆バターミルク サンド	
10 24	土	*** うんどうかい ***						
12 26	月	スパゲティミートソース 牛乳 ポテトサラダ バナナ	スパゲティ じゃがいも	豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ	牛乳	のむヨーグルト デニッシュパン	
13 27	火	ふりかけごはん じゃがべのみそ汁 鮭の塩麹焼き コーンソテー ブロッコリーの塩昆布あえ りんご	米 じゃがいも	鮭 ベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ コーン りんご	リンゴジュース	牛乳 ☆紅茶のケーキ	
14 28	水	ドッグパン わかめとコーンのスープ チキンカツ 織キャベツ マカロニサラダ ゼリー	ドッグパン マカロニ	鶏もも肉 ツナ	キャベツ きゅうり わかめ 長ねぎ コーン	牛乳	リンゴジュース ☆さつまいも ごはん	
14 28	水	ごはん 豆腐のみそ汁 ならぎょうざ 野菜炒め いんげんとじゃこのつくだ煮 プリン	米	豚ひき肉 豆腐 じゃこ	いんげん もやし なら 人参 長ねぎ	リンゴジュース	牛乳 ☆メロンパン風 トースト	

パンに切れ目が入ってるよ!!

パンに切れ目が入ってるよ!!

ごはんにつくだ煮をのせよう!!

< 外食 >  
 ・食べ残さない  
 ・頼みすぎない  
 ※自分の食べられる適量を知り、適量を注文する  
 < 家庭 >  
 ・作りすぎない  
 ・買いすぎない  
 ※家族がどれくらい食べられるかを知る  
 < 保育園 >  
 ・給食は栄養摂取のために食べて欲しい量が盛り付けてあるので完食を目標にして、残食を減らしましょう

### ～ 10月は食品ロス削減月間 ～

食品ロスとは、食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。一人1日当たりに換算するとお茶碗約1杯分(約140g)の食べ物を捨てている計算になります。食品ロスを減らすためには、一人一人が「もったいない」を意識しましょう。

### ～ 今月の平均摂取量 ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	498kcal	18.5g	16.3g
3歳以上児	585kcal	21.5g	18.8g



※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。