



# 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
1 15 29	金	ふりかけごはん えのき茸のみそ汁 しゅうまい 野菜炒め ハム春雨サラダ プリン	米 春雨	豚ひき肉 ハム	もやし えのき茸 きゅうり 人参 たら 長ねぎ	のむヨーグルト	牛乳 1・15日 ☆ラスク 29日 ☆ドーナツ
2 16 30	土	カレーうどん 麦茶 ほうれん草の納豆あえ ゼリー	ゆでめん	豚ひき肉 納豆	ほうれん草 長ねぎ	牛乳 ビスケット	ジョア カステラ
4 18	月	わかめごはん 豆腐と小松菜のみそ汁 かれのいのケチャップあん コーンポテト 切り干し大根のポン酢サラダ なし	米 じゃがいも	かれのい 豆腐	切り干し大根 きゅうり 小松菜 長ねぎ コーン なし	のむヨーグルト	牛乳 ☆きな粉クッキー
5 19	火	バーガーパン コーンポタージュ てりやきハンバーグ 織キャベツ ブロッコリーとじゃこのサラダ チーズ ヨーグルト	バーガーパン	豚ひき肉 じゃこ 牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆おにぎり (さつまいもご飯)
6 20	水	ごま塩ごはん わかめのみそ汁 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 バナナ	米 さつまいも	鶏もも肉	いんげん わかめ 長ねぎ	のむヨーグルト	牛乳 ☆ミルク蒸しパン
7 21	木	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 ほうれん草のサラダ ゼリー	くるくるパン スパゲティ	かじきまぐろ たらこ ハム ベーコン	ほうれん草 トマト コーン	のむヨーグルト	オレンジジュース ☆かぼちゃの ケーキ
8 22	金	ふりかけごはん 豚汁 バーベキューチキン マカロニサラダ ひじきの煮物 りんご	米 じゃがいも マカロニ	鶏もも肉 豚もも肉 水煮大豆	ひじき 大根 人参 ごぼう きゅうり 長ねぎ りんご	オレンジジュース	牛乳 コーンフレーク
9 23	土	*** うんどうかい ***					
11 25	月	スパゲティミートソース 牛乳 コールスロー プリン	スパゲティ	豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 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 ジャムパン
12 26	火	カレーライス わかめとコーンのスープ れんこんのサラダ チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも	豚もも肉 卵 ハム チーズ ヨーグルト	れんこん 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ	のむヨーグルト	牛乳 ☆やきそば
13 27	水	バターロール キャベツのスープ グラタン ウィナーソテー ブロッコリーのツナサラダ バナナ	バターロール マカロニ	ウイナー ツナ ハム ベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 バナナ	のむヨーグルト	ジョア ☆おにぎり (塩昆布)
14 28	木	ごはん 豆腐と卵のスープ 春巻き コーンソテー いんげんとじゃこのつくだ煮 キウイフルーツ	米 春雨	豚ひき肉 豆腐 卵 じゃこ	いんげん コーン 人参 たけのこ 干しいたけ キウイフルーツ	ジョア	牛乳 ☆きな粉トースト 小魚
14 28	木	白パン もやしの塩バタースープ 鶏肉のトマトクリーム 粉ふきいも キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	白パン じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ コーン	のむヨーグルト	リンゴジュース ☆ほうれん草の マフィン

### ～ 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」を意識して、出来ることから始めましょう。

### ～ 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	484kcal	19.1g	15.5g
3歳以上児	550kcal	21.4g	18.7g

### <食品ロスを減らす買い物の仕方>

- ・買い物に行く前に食材をチェックする。
  - ・家にある食材を優先的に使う献立を考える。
  - ・使いきれ的分だけ買うようにする。
  - ・てまえどりをする。
- (今日使うものなら陳列の前の方から買いましょう)

### <保育園で出来ること>

- ・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。



※ 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。