

10月献立表・給食だより



実りの季節です。涼しくなり、食欲もわいてくる頃。元気いっぱい体を動かして遊んだら、美味しい秋の恵みをいただきます。10月の献立は秋の旬が盛りだくさんです。秋を探しながらもりもり食べてくださいね。



松翠保育園
R6年10月1日発行

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	火	胚芽米 今月のカレー オレンジサラダ	スキムミルク シリアルスコーン	鶏肉・スキムミルク	胚芽米・バター・カレールウ・三温糖・植物油・コーンフレーク・ホットケーキミックス	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・りんご・グリーンピース・トマト・キャベツ・きゅうり・みかん・バナナ・ぶどう
2	水	胚芽米 麻婆なす きのこのかきたま汁	スキムミルク なし クッキー	豚肉・鶏卵・スキムミルク	胚芽米・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・クッキー	なす・にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・なし
3	木	胚芽米 ポークチャップ 粉ふきいも チゲンサイのスープ	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ バナナ（未満児）	豚肉・鶏肉・スキムミルク・木綿豆腐・豆乳	胚芽米・植物油・三温糖・じゃがいも・米粉	たまねぎ・チンゲン菜・コーン・にんじん・かぼちゃ・バナナ
4	金	胚芽米 厚揚げとツナのカレー 炒め煮 豚汁	豆乳 フルーツヨーグルト	厚揚げ・まぐろ油漬・豚肉・豆乳・プレーンヨーグルト	胚芽米・植物油・三温糖・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ
5	土	肉うどん バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳・牛肉・プロセズ	干しうどん・植物油・三温糖・ミルクパン	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
7	月	胚芽米 肉じゃが ほうれん草のすまし汁	スキムミルク チーズボール	牛肉・かまぼこ・油揚げ・スキムミルク・鶏卵・粉チーズ	胚芽米・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草
8	火	胚芽米 魚の磯辺揚げ レタス さつま芋のみそ汁	スキムミルク きな粉よせ	白身魚・青のり・厚揚げ・スキムミルク・粉寒天・きな粉・豆乳	胚芽米・植物油・三温糖・片栗粉・さつま芋・上新粉・黒砂糖	レタス・たまねぎ・にんじん・青ねぎ
9	水	ロールパン チリコンカーン キャベツとコーンの豆乳スープ	お茶 わかめごはん	牛肉・鶏レバー・だいたい・豆乳・しらす干し・わかめ	ロールパン・ハヤシルウ・ドミグラスソース・植物油・胚芽米	たまねぎ・にんじん・にんにく・コーン・キャベツ・パセリ
10	木	胚芽米 魚の塩焼き にんじんの甘煮 切り干し大根のみそ汁	豆乳 かぼちゃ羹 オレンジ（未満児）	白身魚・油揚げ・スキムミルク・豆乳・粉寒天	胚芽米・三温糖	にんじん・切り干し大根・なす・青ねぎ・かぼちゃ・オレンジ
11	金	胚芽米 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン バナナ（未満児）	鶏肉・木綿豆腐・スキムミルク	胚芽米・三温糖・さといも・植物油・小麦粉・黒砂糖	にんじん・さやいんげん・しいたけ・小松菜・バナナ
12	土	スパゲッティナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ せんべい	牛乳・豚肉・粉チーズ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン・マッシュルーム・トマト・バナナ

食品ロスについて

10月は **食品ロス削減** 月間です！



日本の食品ロスってどのくらい？

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、1年間で約472万トンもの食べ物が捨てられています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量とほぼ同等に相当します。また、食品ロスを国民一人当たりに換算すると”お茶碗約1杯分の食べもの”が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか？

食品ロスの約半分は家庭からでている


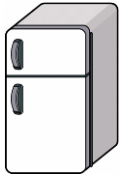

食品ロス量の約半分は家庭から発生しています。その食品ロスの要因は次の3つです。

- 料理を作りすぎたりして残る「**食べ残し**」
- 野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「**過剰除去**」
- 未開封のまま食べずに捨ててしまう「**直接廃棄**」

少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。食材を無駄なく使っておいしく食べきりましょう。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
15	火	胚芽米 厚揚げとツの力 レー炒め煮 豚汁	備蓄用豆乳 備蓄用菓子 備蓄用菓子	厚揚げ・まぐろ 油漬・豚肉・豆 乳・ゼリー・ク ラッカー	胚芽米・植物油・ 三温糖・じゃがい も	たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ
16	水	胚芽米 麻婆なす きのこのかきたま 汁	スキムミルク ジャムサンド	豚肉・鶏卵・ス キムミルク	胚芽米・植物油・ 三温糖・片栗粉・ ごま油・食パン・ いちごジャム	なす・にんじん・たま ねぎ・ピーマン・にん にく・しょうが・生し いたけ・しめじ・えの きたけ・青ねぎ
17	木	胚芽米 魚のごまみそ焼き トマト のっぺい汁	スキムミルク 南瓜と豆腐の米粉 ケーキ バナナ（未満児）	白身魚・鶏肉・ スキムミルク・ 木綿豆腐・豆乳	胚芽米・すりご ま・植物油・三温 糖・さといも・片 栗粉・米粉	トマト・大根・にんじ ん・ごぼう・こんにゃ く・生しいたけ・青ね ぎ・かぼちゃ・バナナ
18	金	きのこごはん ハンバーグ レタス トマト すまし汁 もも	フルーツ豆乳 スキムモンブラン	鶏肉・豚肉・牛 肉・鶏卵・かま ぼこ・わかめ・ 豆乳・スキムミ ルク	胚芽米・三温糖・ パン粉・さつまい も・生クリーム・ クラッカー・くり	生しいたけ・しめじ・ にんじん・玉ねぎ・レ タス・トマト・えのき たけ・もも
19	土	肉うどん バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳・牛肉・プロ セチーフ	干しうどん・植物 油・三温糖・ミル クパン	たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・バナナ

食品ロスをなくすには??

買い物編 必要なものだけ購入しよう！	収納編 冷蔵庫・食品保管庫を整理しよう！
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 買い物に行く前に在庫を確認 ◇ 必要なもののリストを作成して買い物へ ◇ 調理する分量に応じて少量パックやばら売りを利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 同じ種類の食べ物はまとめて収納する ◇ 賞味期限や消費期限が短いものは手前に置く ◇ 食品は適正に管理する（冷蔵・常温など） 
調理編 徹底的に使う！食べきる！	ごみ編 分別、リサイクルは徹底的に！
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 必要な量だけ作る ◇ 食材は無駄なく使いきる ◇ 多く作った時は、小分けして冷凍する ◇ 余りものは別の料理にアレンジする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 生ごみは水を絞って捨てる ◇ 野菜の皮は乾燥させて捨てる ◇ 生ごみはコンポストを使って肥料にする 

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
21	月	胚芽米 肉じゃが ほうれん草のすまし汁	スキムミルク チーズボール	牛肉・かまぼ こ・油揚げ・ス キムミルク・鶏 卵・粉チーズ	胚芽米・じゃがい も・植物油・三 温糖・小麦粉	たまねぎ・にんじん・グ リンピース・ほうれん草
22	火	胚芽米 魚の磯辺揚げ レタス さつま芋のみそ汁	スキムミルク きな粉よせ	白身魚・青の り・厚揚げ・ス キムミルク・粉 寒天・きな粉・ 豆乳	胚芽米・植物油・ 三温糖・片栗粉・ さつま芋・上新 粉・黒砂糖	レタス・たまねぎ・にん じん・青ねぎ
23	水	ロールパン チリコンカーン キャベツとコーンの豆 乳スープ	お茶 わかめごはん	牛肉・鶏レ バー・だいず・ 豆乳・しらす干 し・わかめ	ロールパン・ハヤ シルウ・ドミグラス ソース・植物油・胚芽米	たまねぎ・にんじん・に んにく・コーン・キャベ ツ・パセリ
24	木	胚芽米 魚の塩焼き にんじんの甘煮 切り干し大根のみそ汁	豆乳 かぼちゃ羹 オレンジ（未満 児）	白身魚・油揚 げ・スキムミル ク・豆乳・粉寒 天	胚芽米・三温糖	にんじん・切り干し大 根・なす・青ねぎ・かぼ ちゃ・オレンジ
25	金	胚芽米 鶏肉とさといものうま 煮 小松菜と豆腐のすまし 汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン バナナ（未満児）	鶏肉・木綿豆 腐・スキムミル ク	胚芽米・三温糖・ さといも・植物 油・小麦粉・黒砂 糖	にんじん・さやいんげ ん・しいたけ・小松菜・ バナナ
26	土	スパゲッティナポリタ ン 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ せんべい	牛乳・豚肉・粉 チーズ・ドリンク ヨーグルト	スパゲティ・植物 油・せんべい	たまねぎ・にんじん・ ピーマン・コーン・マッシュ ルーム・トマト・バナナ
28	月	胚芽米 魚のごまみそ焼き トマト のっぺい汁	スキムミルク ジャムサンド	白身魚・鶏肉・ スキムミルク・ 木綿豆腐	胚芽米・すりご ま・植物油・三温 糖・さといも・片 栗粉・食パン・い ちごジャム	トマト・大根・にんじ ん・ごぼう・こんにゃ く・生しいたけ・青ねぎ
29	火	胚芽米 今月のカレー オレンジサラダ	スキムミルク なし クッキー	鶏肉・スキムミ ルク	胚芽米・バター・カレー 粉・三温糖・植物 油・クッキー	かぼちゃ・たまねぎ・に んじん・りんご・グリン ピース・トマト・キャベ ツ・きゅうり・みかん・ なし
30	水	胚芽米 麻婆なす きのこのかきたま汁	スキムミルク スイートポテト	豚肉・鶏卵・ス キムミルク	胚芽米・植物油・ 三温糖・片栗粉・ ごま油・さつまい も・バター	なす・にんじん・たまね ぎ・ピーマン・にんに く・しょうが・生しいた け・しめじ・えのきた け・青ねぎ
31	木	胚芽米 ポークチャップ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	豆乳 フルーツヨーグル ト	豚肉・鶏肉・豆 乳・プレーン ヨーグルト	胚芽米・植物油・ 三温糖・じゃがい も	たまねぎ・チンゲン菜・ コーン・にんじん・かぼ ちゃ・バナナ

新米の季節です！

新米が出回る季節になりました。技術の進化で、今では古米も美味しくいただけるようになりましたが、やはりみずみずしい新米は別格の美味しさです。今だけの味わいを楽しみましょう。

お米の基本の炊き方のポイント



最初は手早く！

乾燥したお米は最初に触れた水を一気に吸い込みます。ぬかで汚れた水を吸い込まないようスピード命！



研ぎすぎない！

力をこめて研ぐとお米が割れる原因に。透明になるまで何度も研ぐと、旨味まで流れてしまいます。

10月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1 28	火 月	牛乳 バナナ	胚芽米 麻婆豆腐 わかめスープ
2 29	水 火	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のもみじ焼き ミニトマト 野菜スープ
3 17	木	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏のマリネ焼き ゆでブロッコリー すまし汁
4 18	金	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のごまみそ焼き みそ汁
7 21	月	牛乳 バナナ	胚芽米 鶏肉の甘辛煮 焼きかぼちゃ すまし汁
8 22	火	牛乳 キウイフルーツ	和風スパゲティ 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ
9 23	水	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 わかめスープ
10 24	木	牛乳 お菓子	胚芽米 牛肉のつけ焼き みそ汁
11 25	金	牛乳 ぶどうパン	ロールパン なすのミートソース煮 野菜スープ
15 31	火 木	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 肉じゃが 豆腐とわかめのすまし汁
16 30	水	牛乳 なし	胚芽米 豚肉のきのこ炒め コンソメスープ

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ
ウエハース かりんとう