



10月の給食だより



2022/9/30(金) 清水保育園

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、実りの秋と楽しみの多い季節となりました。そして10月は運動会がありますね♪子ども達も本番に向けてお山を登っている最中です!!
また1日の寒暖差も大きくなり、体調も崩しやすくなる時期です。
十分な睡眠と3食しっかり食べて、丈夫な体を作っていきましょう!

食品ロスを削減しましょう

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612万トンもの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、1人の分量に換算すると、年間約48kg、毎日お茶碗一杯分を捨てていることとなります。

食品ロスを防ぐためのチェックリスト



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"> <input type="checkbox"/> 買い物の前に在庫を確認する <input type="checkbox"/> 必要なもののリストを作る <input type="checkbox"/> 安いからと買い過ぎない 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 同じ種類の食べ物はまとめて収納する <input type="checkbox"/> 賞味期限や消費期限が短いものは手前に置く <input type="checkbox"/> 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"> <input type="checkbox"/> 必要な量だけ作る <input type="checkbox"/> 食材は無駄なく使いきる(野菜の皮も活用!) <input type="checkbox"/> 多く作った時は、小分けして冷凍する <input type="checkbox"/> 余りものは別の料理に作り替える 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生ごみは水切りや乾燥させてから捨てる <input type="checkbox"/> 生ごみはコンポストを使って肥料にする <input type="checkbox"/> 食品トレイ、牛乳パックなどリサイクルできるものを分ける

参考ホームページ: 消費者庁 食品ロス

福岡市「Fukuoka いーとプロジェクト」



令和4年10月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉 になる	黄：おもに熱や力 となる	緑：おもに調子を ととのえる
1 29	土	ツナとアサリのスパゲティ フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 カステラ	牛乳 アーモンド まぐろ 油漬缶 あさり水煮 缶 粉チーズ	せんべい パゲティ 植物油 ゼリー 加工	たまねぎ にんじん ピーマン
3 24	月	発芽玄米ごはん(未満児用) 豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳 せんべい	きのことアーモンドの 洋風混ぜご飯	牛乳 豚肉 厚揚げ アーモンド	せんべい 精白米 押 麦 植物油 三温糖 さつまいもバター	なす たまねぎ ピーマン にんじん しょうが 青ねぎ 生しいたけ しめじ えのきたけ
4 18	火	発芽玄米ごはん(未満児用) チリコンカーン 野菜スープ	牛乳 オレンジ	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳 牛ひき肉 ゆで だいず アーモンド 脱脂 粉乳 鶏卵	精白米 押麦 パウチ ドミグラス 植物油 じゃがいも あずき 缶 小麦粉 三温糖	カリフラワー たまねぎ にんじん にんにく キャ ベツ レンコン
5 19	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚のごまみそ焼き トマト かき玉汁	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖ゼリー ビスケット	牛乳 白身魚 鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳 粉寒 天 きな粉	精白米 押麦 すりご ま 植物油 片栗粉 黒砂糖 ビスケット	バナナ トマト たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん
6 20	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 チーズ	スキムミルク ふかしもち	牛乳 アーモンド 鶏 肉 木綿豆腐 脱脂粉 乳	精白米 押麦 さとい も 植物油 三温糖 さつまいも	にんじん さやいん げん 乾しいたけ こ まつな
7 21	金	発芽玄米ごはん(未満児用) 牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁	牛乳 キウイフルーツ	豆乳 なし クッキー	牛乳 牛肉 調整豆乳	精白米 押麦 三温糖 植物油 片栗粉 クッキー	セロリ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ 青 ねぎ なし
8 22	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳 ウエハース	牛乳 パイ	牛乳 鶏卵 油揚げ 加糖ヨーグルト	ウエハース 干しうどん 三温糖 バイ菓子	ほうれんそう にん じん
11 25	火	発芽玄米ごはん(未満児用) 肉じゃが 清汁(白玉ふ・えのきたけ)	牛乳 みかん(缶)	わかめごはん	牛乳 牛肉 しらす干 し 塩わかめ	精白米 押麦 じゃが いも 植物油 三温糖 白玉ふ	みかん缶 たまねぎ にんじん 冷凍グリーン ピース えのきたけ 青 ねぎ
12 26	水	発芽玄米ごはん(未満児用) 豆腐と鶏肉のみそ炒め はくさいとベーコンのスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 アーモンド 脱脂粉乳 き な粉	せんべい 精白米 押 麦 植物油 加工 黒 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい パセ リ
13	木	発芽玄米ごはん(未満児用) 煮魚 のっぺい汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク チーズ入りホットケ ーキ	牛乳 白身魚 鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 アー モンド	ウエハース 精白米 押 麦 三温糖 さといも 片 栗粉 かつお節	しょうが さやいん げん だいこん にん じん ごぼう こんに やく 生しいたけ 青ねぎ
14 28	金	発芽玄米ごはん(未満児用) ポークチャップ サラダ菜 チンゲンサイのスープ	牛乳 チーズ	豆乳 14日：パン 28日：ピザトースト	牛乳 アーモンド 豚 肉 鶏肉 調整豆乳 アーモンド チーズ	精白米 押麦 ノーミ のパン 食パン マネ ース	たまねぎ しょうが な がめ ほうれんそう に んじん トマト ピーマン
27	木	誕生会カレー じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳 りんごのヨーグルト ケーキ	牛乳 鶏もも しらす 干し 鶏卵 脱脂粉乳 プレーヨーグルト	ウエハース 精白米 玄米 じゃがいも皮なし 植物油 加工 三温 糖 ごま油 ゼリー 小 麦粉 バター	にんじん たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうりにん じん りんご 果汁 汁
17 31	月	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚の磯辺揚げ レタス だいこんのみそ汁	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク かぼちゃカップケーキ	牛乳 白身魚 あおの り 塩わかめ 脱脂粉 乳 鶏卵	精白米 押麦 片栗粉 揚げ油 小麦粉 三温 糖 バター	みかん缶 だいこん はくさい えの きたけ にんじん 青 ねぎ かぼちゃ
15	土	第13回 凍の会運動会		お土産			

★10/27(木)は誕生会となっておりますので、もも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

