



9月の給食だより



2019/8/30 (金) 清水保育園

日中はまだまだ暑さが残る季節です。9月は共生行事の1つ、運動会がありますね♪

子どもたちは元気な声と共に練習を頑張っています!! 運動会当日、一人一人が清水スマイルで輝けるように、給食室から応援しています! そして子ども達を、おいしく・安心・安全な給食提供でサポートしていきます♡

十分な水分補給、バランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけていきましょうね♪



食品ロスを削減しましょう

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか? 「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。一人一人が「もったいない」を意識して行動することが大切です。

① 買い物

事前に冷蔵庫内などをチェック

メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効

買い物は使う分だけ

小分け食品、少量パック商品、ばら売りなどを活用して使う・食べられる量を購入しましょう

手前に陳列されている食品をチョイス

家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう

② 保存

最適な保存場所に

保存方法に従って最適な場所に保存

ローリングストック

期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に置き

日頃から食材の種類・量・期限表示を確認しましょう

まとめて下処理

冷凍・乾燥・塩蔵などでストック

③ 調理

残っている食材から使う

「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

賞味期限を過ぎててもすぐに捨てずに、自分で食べられるか判断

料理を作り過ぎない

体調や健康にも配慮して、食べきれぬ量を作りましょう

食材を上手に食べきる

定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決めましょう

(例: 毎月●日はあるものでお好み焼きデー)



とうもろこしの皮むきのお手伝いをしました

きく組(5歳児)の皆さん、
上手に皮をむくことが出来ました!!
3時のおやつでおいしく頂きました♡





令和元年9月 献立表 (本園・駅東)

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
2	月	発芽玄米ごはん(未満児) 干草焼きレタス 納豆汁	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク チーズトースト	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 納豆 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 スライス	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 ジャがいも 食パ ン	サトウ芋にんじん たく のこ 乾しいたけ みつば ゆず たまねぎ 青ねぎ
3	火	発芽玄米ごはん(未満児) 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 ぶどう	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏肉 鳥がらだ し 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) 米 粉 黒砂糖	ぶどう キヤバツにんじん きゅうり コーン、ホル(缶)ト マト、ホル、カット(缶) たまねぎ かぼちゃ ケロ ン
4	水	発芽玄米ごはん(未満児) 魚の照り焼き おくらのソテー けんちん汁	牛乳 せんべい	カルピスマルク なし クッキー	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 煮干しだし 麦みそ 脱脂 粉乳 乳酸菌飲料	せんべい 精白米 麦 砂糖 (三温糖) 植物油 白玉ふ じやがいも クッキー	しょうが かつにんじん こんにゃく ごぼう 青ね ぎ なし
5	木	発芽玄米ごはん(未満児) 鶏肉のさっぱり煮 サラダ菜 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳 アヒダス 鶏肉 油 揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 煮干し	精白米 麦 砂糖(三温糖) さつまいも 揚げ油	しょうが にんにく かつ な キヤバツ たまねぎ もや しにんじん 青ねぎ
6	金	きのこごはん(未満児) 白身魚と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とし	牛乳 バナナ	豆乳 フルーツゼリー クラッカー	牛乳 鶏肉 白身魚(すり 身) 木綿豆腐 鳥がらだ し 鶏卵 油揚げ 煮干しだ し 豆乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖 (三温糖) ゼリー クラッ カー	バナナ 生しいたけ しめじ しょうが とうがん トマト なす バレオ 切干だいこん にんにくにんじん
7	土	焼きそば(皿うどん) ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 ドーナツ	牛乳 アヒダス 豚肉 い か かまぼこ 含脂加糖ヨ ーグルト	中華麺 揚げ油 植物油 中 華スープの素 砂糖(三温 糖) 片栗粉 ケーパツ	キャバツ たまねぎ にんじ ん 乾しいたけ 青ねぎ
9	月	発芽玄米ごはん(未満児) 筑前煮 清汁	牛乳 バナナ	スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 煮干し だし かまぼこ 塩わかめ かつお 昆布だし 脱脂粉 乳 鶏卵	精白米 麦 ジャがいも 植 物油 砂糖(三温糖) 小麦 粉 バター	バナナアップル(缶) こんにゃ くにんじん だいこん こ ぼう さやいんげん 乾し いたけ しいたけ だし のきだけ
10	火	発芽玄米ごはん(未満児) 大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 なし	スキムミルク さつまいもドーナツ	牛乳 たいすウイナソーセ ジ 鳥がらだし 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 ジャがいも 植 物油 ドミグラスビーフ ソウの素 さつまいも 上 新粉 砂糖(三温糖) 揚げ 油	なし たまねぎ にんじん ケロン こまつな トマト アヒダス トマトピューレ、ホ ル(缶) キヤバツ きゅうり
11	水	発芽玄米ごはん(未満児) 稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク りんごゼリー サブレ	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 木綿 豆腐 脱脂粉乳 煮干しだ し 米みそ 麦みそ 寒天	せんべい 精白米 麦 片栗 粉 揚げ油 はるさめ ジャ がいも 砂糖(三温糖) サ ブレ	にんじん たらトマト キヤ バツ 青ねぎ りんごりんご ジュース
12	木	発芽玄米ごはん(未満児) 麻婆なす むらくも汁	牛乳 チーズ	スキムミルク おからマフィン	牛乳 アヒダス 豚ひき 肉 赤色辛みそ 鶏卵 鳥が らだし 脱脂粉乳 おから	精白米 麦 植物油 砂糖 (三温糖) 中華スープの素 片栗粉 こま油 小麦粉 バター はるさめ	なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょう が キヤバツ ほうれんそう だけのこ 乾しいたけ し いたけだし
13	金	発芽玄米ごはん(未満児) 白身魚のチャマツ焼き にんじんのグラッセ ベーコンスープ	牛乳 もも(缶)	13日：アイスクリーム ウエハース 27日：豆乳 ノーミのパン	牛乳 白身魚 粉チーズ バ ン 鳥がらだし アイスク リーム 豆乳	精白米 麦 マネズ 小麦 粉 バター ジャがいも ム ース ノーミのパン	もも(缶) たまねぎ ビー マン、ホル(缶) トマト アヒダス にんじん かつ
14	土	きのこスパゲティ フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳 バームクーヘン	牛乳 まぐろ油漬(缶) あ さり水煮(缶) コツメ	ウエハース パゲティ 植物油 ゼリー バームクーヘン	たまねぎ にんじん トマ ト、ホル、カット(缶) しめじ 生しいたけ バレオ
30	月	誕生会カレー フレンチサラダ フルーツゼリー	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 誕生会ケーキ	牛乳 若鶏もも まぐろ油 漬(缶) 鶏卵 脱脂粉乳 ア ヒダス ヨーグルト	精白米 麦 玄米 ジャがい も 植物油 ガーリック 砂糖(三 温糖) ゼリー 小麦粉 バター	サトウ芋にんじん たま ねぎ グリーンピース キヤ バツ きゅうり にんじん バレ オりんご
21	土	第10回本園 第3回駅東 運動会			お土産		

★9/30(月)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になる場合があります。

