



10月の給食だより

2024/9/30 (月) 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♪子どもたちも本番に向けてお山を登っている最中です！ 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！

 *  * ● 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。

●食品ロスの約半分は家庭から出ている!?! 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	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ましょう！！(*^^*)

 *  * ♡ **清水カレー** ♡ *  *  *

今回は子ども達の大好きな清水カレー（誕生会カレー）
をご紹介します♡
ぜひ、ご家庭でも作られてみてください！(*^-^*)



- 【材料】4～6人分
- ・にんじん …1 本（角切り）
 - ・たまねぎ …大 1 個（角切り）
 - ・じゃがいも … 2 個（角切り）
 - ・グリーンピース … 30g
 - ・鶏もも肉 … 300g（小間切れ）
 - ・カレールウ … 115g（1/2 箱）
（バーモントカレー甘口）
 - ・本みりん … 小さじ1
 - ・しょうゆ … 小さじ1

- 【作り方】
- ・鍋に水を入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加え、柔らかくなるまで煮込む。
 - ・鶏肉、みりん、しょうゆも加え、さらに煮込む。
 - ・火を止めカレールウを入れて、煮溶かす。
 - ・再び弱火で、とろみが出るまで煮込む。
 - ・最後にグリーンピースを入れて、出来上がり★



令和6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 ことのえる	
1 29	火	発芽玄米ごはん 肉じゃが わかめスープ (たまねぎ)	牛乳 せんべい	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 牛肉 塩わかめ 脱脂粉乳 調整 豆乳	せんべい 精白米 押麦 ジャがいも 植物油 三温糖 ご ま油 ホットケーキ マザリ	たまねぎ にんじ ん 冷凍グリーン 青ねぎ かぼちゃ	
2 16 30	水	発芽玄米ごはん 鶏肉とさといものうま煮 清汁 (豆腐)	牛乳 オレンジ	スキムミルク スイートポテト	牛乳 鶏肉 木綿豆 腐 塩わかめ 脱脂 粉乳 鶏卵	精白米 押麦 さと いも 植物油 三温 糖 さつまいも マ ザリ	カボチャ にんじん さ やいばん 乾し いたけ えのきた け	
3 17 31	木	発芽玄米ごはん ポークチャップ サラダ菜 チンゲンサイのスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク なし クッキー	牛乳 豚肉 鶏肉 脱 脂粉乳	ウエハース 精白米 押麦 クッキー	たまねぎ ナバナ ナ ツメ 冷凍グリーン にんじん なし	
4 18	金	発芽玄米ごはん 厚揚げとツナのカレー炒め煮 豚汁 (じゃがいも)	牛乳 チーズ	牛乳 ドーナツ	牛乳 アーモンド 厚 揚げ まぐろ油漬 缶 豚肉	精白米 押麦 植物 油 ジャがいも ケー ドーナツ	たまねぎ にんじ ん 生しいたけ ホル ム缶 冷凍グリーン ピーズ だいこん ご ぼう 青ねぎ	
5 19	土	肉うどん フルーツゼリー	せんべい	豆乳 パイ	牛肉 調整豆乳	せんべい 干しうど ん 植物油 三温糖 ゼリー パイ菓子	たまねぎ にんじ ん 青ねぎ	
7 21	月	発芽玄米ごはん 鶏肉とかぼちゃのクリームチー オレンジサラダ	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 鶏肉 脱脂粉 乳 鶏卵 アーモンド	ウエハース 精白米 押麦 植物油 バター 小麦 粉 三温糖 ホットケ ーキ	かぼちゃ たまね ぎ にんじん 切り キャベツ きゅうり み かん缶 パセリ	
8 22	火	発芽玄米ごはん 魚の磯辺揚げ レタス キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 白身魚 あお のり 調整豆乳 脱 脂粉乳	精白米 押麦 片栗 粉 揚げ油 小麦粉 黒砂糖 植物油	バナナ レタス ホル ム缶 キャベツ たまね ぎ にんじん パセリ	
9	水	発芽玄米ごはん チリコンカン シャッキリみそ汁	牛乳 チーズ	わかめごはん	牛乳 アーモンド 牛 ひき肉 ゆでだい ず しらす干し 塩 わかめ	精白米 押麦 パセリ ドミグラス 植物油	たまねぎ にんじ ん にんにく もや しいたけ かい われだいのこ	
10 24	木	発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 はくさいとベーコンのスープ	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク バナナ せんべい	牛乳 豚ひき肉 木 綿豆腐 バター 脱脂 粉乳	精白米 押麦 植物 油 ごま油 三温糖 片栗粉 せんべい	みかん缶 にんじ ん 青ねぎ にんに く しょうが はく さい パセリ	
11 25	金	発芽玄米ごはん 魚の塩焼き にんじんの甘煮 切干だいののみそ汁 (スキム入り)	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	牛乳 魚 油揚げ 脱 脂粉乳	せんべい 精白米 押麦 三温糖 丸ボ ーロ	にんじん 切干だ いのこ なす 青ね ぎ	
12	土	第15回凧の会運動会	★持ち帰り給食★ 豆乳 クロワッサン (三日月)					
26	土	和風スパゲティ フルーツゼリー	せんべい	豆乳 パイ	鶏肉 調整豆乳	せんべい パゲティ 植物油 ゼリー パイ 菓子	たまねぎ にんじ ん 生しいたけ し めじ にんにく 青 ねぎ	
23	水	誕生会カレー じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 アーモンド 鶏 もも しらす干し 鶏卵	精白米 玄米 ジャ がいも皮なし 植物 油 加らぬ 三温糖 ごま油 ゼリー 小麦 粉 マザリ	にんじん たまね ぎ 冷凍グリーン キャベツ きゅうり に んじん	
15 28	火月	発芽玄米ごはん のこまみそ焼き トマト のっぺい汁	牛乳 ハイアップル(缶)	スキムミルク シュガートースト	牛乳 白身魚 鶏肉 脱脂粉乳	精白米 押麦 すり ごま 植物油 さと いも 片栗粉 食パン グラニュー糖 無塩バ ター	ハイアップル缶 ト マト だいこん にん じん ごぼう こん にゃく 生しいた け 青ねぎ	

★10/12 (土) は運動会の為、持ち帰りおやつがあります。前日10/11 (金) に配布いたします。

★10/23 (水) は誕生会となっております。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

