

10月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火		魚の竜田揚げ、和風スパゲティーサラダ、清し汁、果実	チーズ蒸しパン、ミルク	牛乳・パン	ご飯
2	水		肉じゃが、酢の物、みそ汁、果実	豆乳もち、お茶	牛乳・サブレ	ご飯
3	木	お点前	魚の磯辺揚げ、胡麻和え、ぎょうざ風スープ	フルーツサンド、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
4	金		タンドリーチキン、コールスローサラダ、みそ汁	ごまスキムクッキー、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
5	土		マーボー丼、野菜の昆布和え、果実	お菓子・牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
6	日					
7	月		秋のクリームシチュー、チンゲン菜のサラダ、果実	ココア蒸しパン、ミルク	牛乳・パン	ご飯
8	火		鶏肉とさつま芋の揚げ煮、ゆかり和え、みそ汁、果実	お菓子、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
9	水	英語	手作りチキンナゲット、かぼちゃサラダ、清し汁	フルーツヨーグルト	牛乳・ビスケット	ご飯
10	木	お点前	マカロニグラタン、和え物、しらすのスープ、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
11	金		魚の香草焼き、シーチキンサラダ、みそ汁	フライドポテト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
12	土		焼きそば、野菜スープ、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	スパゲティー
13	日					
14	月					
15	火	太陽スポーツ	野菜たっぷりキッシュ、酢の物、わかめスープ、果実	プリン、クラッカー	牛乳・コーンフレーク	ご飯
16	水	わくわくランチ	キーマカレー、マセドアンサラダ、ラッシー、果実	ひじき入りボンボンドーナッツ、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
17	木	お点前	ホイコーロー、ゆで野菜、かき玉汁、果実	かぼちゃ饅頭、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
18	金		魚のおろし煮、ごぼうサラダ、清し汁、果実	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳・サブレ	ご飯
19	土		チャンポン、かみかみサラダ、果実	お菓子・牛乳	牛乳・ビスコ	中華麺
20	日					
21	月		ハヤシライス、ほうれん草の磯和え、果実	焼き芋、ミルク	牛乳・パン	ご飯
22	火		豚肉の竜田揚げ、酢の物、味噌汁	ジャムサンド、牛乳	牛乳・果実	ご飯
23	水	英語	魚の香味焼き、小松菜とパプリカの和え物、けんちん汁、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
24	木	お点前	鶏の照り焼き、ポテトサラダ、コーンスープ、果実	ちりめん入りおにぎり、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
25	金	秋のお楽しみ会 (ひまわり)	めひかりのから揚げ、ナムル、みそ汁	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・ふかし芋	ご飯
26	土		プルコギ丼、和え物、果実	せんべい・牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
27	日					
28	月		唐揚げ、ドレッシングサラダ、みそ汁、果実	利久饅頭、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
29	火	弁当日 芋ほり交流会	お弁当の準備をお願いします	ヨーグルトムース	牛乳・パン	
30	水	ハロウィンパーティー わくわくおやつ	ミートローフ、野菜の昆布和え、コンソメスープ、果実	ハロウィンお楽しみ袋、野菜ジュース	牛乳・ちりめん	ご飯
31	木	お点前	魚の人参みそ焼き、酢の物、清し汁、果実	椎茸入り肉まん、ミルク	牛乳・果実	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	535kcal	カルシウム	274.8mg
タンパク質	20.0g	鉄分	1.8g
脂質	16.4g	塩分相当量	1.5g

食育だより

令和6年10月

ひまわりさんクッキング



ピザとカレーの材料を何を入れるか、子どもたちが話し合い、買い物に行きました。買ってきた材料を使って、ピザ作り、カレー作りを行いました。

ピザ作りスタート!!



6種類のピザのできあがり♪



おいしい

なっとうをひろげますよ～



おいしくな～れ～♪



カレーライス作りスタート!!

お米と野菜を
きれいに洗うよ～



シャカシャカツ♪

ごはんの
スイッチオン!



ゴシゴシッ♪

玉ねぎの皮をむいたら・・・



部屋中が玉ねぎのにおいがする～



トントントン♪



グツグツ



たけてる～♪



たけてるかな・・・?



いただきます☆



※苦手な具材もこの日はペロリと完食しました

10月は食品ロス削減月間

「食品ロス」とは、まだ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523万トン(2021年度)日本人の1人当たりになると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。

食品ロスを減らすためにできることは?



●自分の食べれる量を知って残さず食べ切ろう



●使い切る分だけ買おう



●冷蔵庫に詰めすぎ注意!

1人1人の
取り組みで
大きな削減に
つながります。

STOP
温暖化

