

2022

第二ゆりかごWEC学院



給食だより

過ごしやすい気候になり、食欲も増す季節です。幼児期は好き嫌いがある子どももいますが、昨日まで食べられなかったものが、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。子どもの味覚や食べる意欲は日々変わっていきますので、「嫌いなものは食卓に出さない」のではなく、食の体験や味覚を広げるために工夫して、食べるきっかけをつくってあげてください。「食」という字は、人が良くなると書きます。感謝の気持ちを忘れずに、人が良くなる食べ方ができるといいですね。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

食品ロスってなあに??

10月は食品ロス削減月間です。

「食品ロス(フードロス)」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

食事の後、ご飯や野菜がお茶碗に残っていませんか？この残ったご飯や野菜はゴミになって捨てられてしまいます。ゴミがたくさん増えると山や川や海が汚れてしまい動物や魚たちが困ってしまいます。

わたしたち
すてられちゃうんだよね...



私たちは毎日ご飯を食べたり、スーパーに行くときたくさん食べ物もあるけれど、世界には、ご飯を毎日食べられない人もたくさんいます。日本は年間570万トン以上の食品ロスがあり、日本の国民一人当たりお茶碗約1杯分(約124g)の食べ物が毎日捨てられています。(令和元年度)

★ 私たちにできることを調べてみましょう！

- ・残さず食べよう
- ・無駄に買わないようにしましょう 等



ホクホク芋けんぴ

◆材料 (4人分)

- ・さつまいも 160g
- ・キャノーラ油 揚げ油
- ・砂糖 小さじ4
- ・食塩 少々

◆作り方

- ①切ったさつまいもは、一度水にさらし、水気をよくふき取る。
- ②フライパンに油を熱し、①を揚げ焼きする。
- ③さつまいもが温かいうちに砂糖・食塩をまぶす。



☆材料も少なく、素材のおいしさが楽しめます。

手軽に子供たちのおやつが出来ますよ♪

10月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ、ぶどうの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	10/31					1
献立	ライ麦パン かぼちゃハンバーグ ひじきサラダ パンキンポタージュ フルーツ	*紙面の関係上、10/31を左上に表示しています。ご注意ください。		【大豆ミートとは?】 大豆を原材料に、見た目・食感などを「肉」のように加工した食品です。健康志向や、飢餓に苦しむ地域の栄養不足問題、将来的な人口増加によるたんぱく質危機、環境問題意識の高まりの観点からサステナブル(持続可能)な食材として注目されています。		お弁当
おやつ	かぼちゃクッキー ジョア/牛乳					マドレーヌ 牛乳
日	3	4	5	6	7	8
献立	ごはん 白身魚のコンクリーム焼き りんごサラダ 玉ねぎのスープ トマト	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 わかめの味噌汁 トマト	秋野菜のキーマカレー 花野菜サラダ フルーツ	ごはん 八宝菜 ちくわの甘辛炒め 春雨スープ トマト	ごはん さばのごまだれ焼き いんげんのおかか和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	親子丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	マロンクリームワッフル 牛乳	青りんごゼリー	アメリカンドッグ 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	ちりめん大豆 お茶	クリームパン 牛乳
日	10	11	12	13★さつま芋の日	14★お誕生日会	15
献立	スポーツの日 ごはん カレーの煮付け 白菜の甘酢和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん カレイの煮付け 白菜の甘酢和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん 牛肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのツナ和え ほうれん草の味噌汁 トマト	ごはん さつま芋の肉じゃが しらす和え 大根の味噌汁 トマト	ロールパン スペイン風オムレツ 大根サラダ コーンスープ フルーツ	きつねうどん きゅうりの酢の物 フルーツ
おやつ		ココアケーキ 牛乳	たこ焼き お茶	ホクホク芋けんぴ 牛乳	日之影菓のロールケーキ 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	17	18	19★ランチボックスデー	20	21	22
献立	ごはん 鶏肉の甘酢煮 ブロッコリーサラダ お麩の味噌汁 トマト	ごはん さわらのしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え 白菜のすまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉のしょうが炒め ひじきのさっぱり和え ウインナー/かきたま汁 トマト	ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしの彩り和え キャベツの味噌汁 トマト	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 しめじの味噌汁 フルーツ	大豆ミートのビビンバ 野菜スープ フルーツ
おやつ	えびせん 牛乳	ポテトのチーズ焼き 牛乳	バームクーヘン りんごジュース	フルーツヨーグルト	マーラカオ 牛乳	ソーセージパン 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
献立	ごはん 鶏団子のクリーム煮 春雨サラダ 小松菜のスープ トマト	ごはん さわらの西京焼き わかめの酢の物 もずくスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 大根のすまし汁 トマト	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え えのきの味噌汁 トマト	ごはん 白身魚の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ フルーツ
おやつ	ミニたい焼き 牛乳	いちごババロア	お好み焼き お茶	アップルヨーグルトケーキ 牛乳	きな粉パン 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	31					1
おやつ	クラッカー 牛乳					ボーロ 牛乳
日	3	4	5	6	7	8
おやつ	ウエハース 牛乳	みかん缶	コーンフレーク 牛乳	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳	野菜チップス 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
おやつ	スポーツの日	人参スティック 牛乳	パン りんごジュース	ボーロ 牛乳	チーズ お茶	クッキー 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
おやつ	ビスケット 牛乳	ちりめん お茶	せんべい 牛乳	オレンジ	クラッカー 牛乳	ウエハース 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
おやつ	ボーロ 牛乳	チーズ お茶	クッキー 牛乳	白桃缶	人参スティック お茶	せんべい 牛乳

※材料仕入等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社