



日	曜日	全児童			3歳未満児
		昼食	主食	3時おやつ	10時おやつ
1	火	コロッケ 野菜スープ もやし炒め くだもの	米粉パン	お茶 おにぎり	牛乳
2	水	マーボー豆腐 みそ汁 拌三絲 くだもの	ごはん	牛乳 お好み焼き	乳酸菌飲料
3	木	鶏肉のバンバンジー焼き 中華スープ かぼちゃサラダ くだもの	ごはん	フルーツポンチ	牛乳
4	金	ほっけフライ みそ汁 うの花炒め くだもの	ごはん	ソファール	牛乳
5	土	きつねうどん 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
7	月	カレー お茶 野菜添え くだもの	カレーライス	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳
8	火	煮込みハンバーグ 青菜スープ カラフルサラダ くだもの	食パン	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳
9	水	すり身揚げ みそ汁 ごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 いももち	乳酸菌飲料
10	木	豚肉の生姜焼き みそ汁 炒り卵あえ くだもの	ごはん	ソーメン汁	牛乳
11	金	鮭の塩焼き さつま汁 野菜炒め くだもの	ごはん	牛乳 ジャムサンド	牛乳
12	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
15	火	たらのムニエル わかめスープ 野菜添え くだもの	レーズンパン	雑炊	牛乳
16	水	鶏肉のボン酢焼き みそ汁 煮物 くだもの	ごはん	牛乳 シュガーラスク	乳酸菌飲料
17	木	ササミフライ コンソメスープ ドレッシングサラダ くだもの	ごはん	牛乳 スイートポテト	牛乳
18	金	さばのおろし煮 みそ汁 ごまあえ くだもの	ごはん	フルーツヨーグルト	牛乳
19	土	スパゲティーナポリタン 青菜スープ チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
21	月	親子煮 みそ汁 キャベツのあえもの くだもの	ごはん	牛乳 ホットケーキ	牛乳
22	火	鮭のムニエル 野菜スープ 大根サラダ くだもの	バターパン	牛乳 スコーン	牛乳
23	水	根菜煮物 かき玉汁 あえもの くだもの	ごはん	お茶 ケチャップライス	乳酸菌飲料
24	木	松風焼き みそ汁 ブロッコリーサラダ くだもの	ごはん	牛乳 ママレード蒸しパン	牛乳
25	金	ふわふわ揚げ みそ汁 酢の物 くだもの	ごはん	牛乳 フレンチトースト	牛乳
26	土	やきそば 中華スープ チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
28	月	ほっけのごま照り焼き みそ汁 三色ナムル くだもの	ごはん	牛乳 ごまラスク	牛乳
29	火	黒パン ミートボール マカロニサラダ 春雨スープ くだもの	おたんじょう会	ジュース フライドポテト	乳酸菌飲料
30	水	さんまのバーベキューソースかけ みそ汁 ごまおかかあえ くだもの	ごはん	牛乳 コーンおやき	牛乳
31	木	えのきつね焼き みそ汁 磯香あえ くだもの	ごはん	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳



10月は「食品ロス削減月間」

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが年間612万トン(H29)発生しています。国民1人あたりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分を捨てている計算です。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切にできることから食品ロス削減に取り組んでみましょう。

調理・保存ポイント

- 食材を適切に保存する。
- 食材を上手に使い切る。
- 作りすぎて残った料理はリメイクレシピなどで工夫する。
- 食べきれぬ量を作る。

買い物時のポイント

- 買い物前に冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- 使う分、食べられる量だけ買う。
- 期限表示を知って、賢く買う。利用予定と照らし合わせて、期限表示を確認する。

* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。