



10月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(水)	きのこごはん ひじきの煮付け、豚汁	牛乳、油揚げ 干ひじき(乾) 豚肉、みそ	米(七分)、植物油 三温糖、さといも	ぶなしめじ、まいだけ にんじん、大根、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
2(木)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖、春巻きの皮 さつまいも、上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ネーロ りんご、トマト100%ジュース ピーマン	いもあんの 春巻き 牛乳
3(金)	ごはん、豆腐の小判揚げ ほうれん草のごま和え、じゃがいものみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ みそ、きな粉	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、白ごま、上白糖 じゃがいも、ねじりマカロニ	にんじん、みつば ほうれんそう、玉ねぎ 青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
4(土)	第50回 運動会				
6(月)	肉うどん れんこんのきんぴら	牛乳、牛肉 ちりめんじゃこ	乾めん、本みりん 植物油、上白糖	果物、にんじん 青ねぎ、れんこん	お菓子 果物 牛乳
7(火)	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、切干しいたけ ほうれんそう、えのきだけ	お菓子 牛乳
8(水)	秋の遠足(1~5才)				
9(木)	ビビンバ 豆腐のスープ	牛乳、牛肉 刻みのり 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖、ごま油 ネーロキムチ	にんにく、生ぜんまい(ゆで) にんじん、ほうれんそう もやし、にら、玉ねぎ	ホットケーキ 牛乳
10(金)	ごはん、鶏肉の照り焼き ポテトサラダ、大根のみそ汁	牛乳、鶏肉 みそ	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) コーンフレーク	にんじん、きゅうり 大根、玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
11(土)	山手地区祭礼				
14(火)	ごはん、魚の照り焼き ごまマヨネーズ和え、なすのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし みそ、かがッ 手巻き用すしのり	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、白ごま マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、きゅうり にんじん、長なす 玉ねぎ、青ねぎ	おにぎり 牛乳
15(水)	ホワイトスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳、牛肉 クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ、植物油 じゃがいも、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、ネーロ キャベツ、きゅうり	ヨーグルト 牛乳
16(木)	ごはん、シュウマイ もやしのナムル、チンゲン菜のスープ	牛乳 豚ひき肉	米(七分)、ネーロの皮 かたくり粉、上白糖 ごま油	玉ねぎ、しょうが、もやし にんじん、チンゲン菜 えのきだけ、果物	お菓子 果物 牛乳
17(金)	ごはん、豆腐の小判揚げ ほうれん草のごま和え、じゃがいものみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ みそ、きな粉	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、白ごま 上白糖、じゃがいも ねじりマカロニ	にんじん、みつば ほうれんそう、玉ねぎ 青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
18(土)	焼肉丼 お茶	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 上白糖、白ごま	にんじん、玉ねぎ キャベツ しょうが、にんにく	お菓子 牛乳
20(月)	肉うどん れんこんのきんぴら	牛乳、牛肉 ちりめんじゃこ	乾めん、本みりん 植物油、上白糖	にんじん 青ねぎ、れんこん	お菓子 果物 牛乳
21(火)	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、切干しいたけ ほうれんそう、えのきだけ	お菓子 牛乳
22(水)	ごはん、魚のフライ ゆでブロッコリー、コーンスープ	牛乳 魚三枚おろし	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 マヨネーズ(卵不使用) かたくり粉	きゅうり、玉ねぎ パセリ、ブロッコリー ネーロ、果物	果物ゼリー 牛乳
23(木)	ビビンバ 豆腐のスープ	牛乳、牛肉 刻みのり 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖、ごま油 ネーロキムチ	にんにく、生ぜんまい(ゆで) にんじん、ほうれんそう もやし、にら、玉ねぎ、果物	ホットケーキ 牛乳
24(金)	ごはん、鶏肉の照り焼き ポテトサラダ、大根のみそ汁	牛乳、鶏肉、みそ	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) コーンフレーク	にんじん、きゅうり 大根、玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
25(土)	豚丼 お茶	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
27(月)	ごはん、魚の照り焼き ごまマヨネーズ和え、なすのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし みそ、かがッ 手巻き用すしのり	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、白ごま マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、きゅうり にんじん、長なす 玉ねぎ、青ねぎ	おにぎり 牛乳
28(火)	ホワイトスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳、牛肉 クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ、植物油 じゃがいも、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、ネーロ キャベツ、きゅうり	ヨーグルト 牛乳
29(水)	きのこごはん ひじきの煮付け、豚汁	牛乳、油揚げ 干ひじき(乾) 豚肉、みそ	米(七分)、植物油 三温糖、さといも	ぶなしめじ、まいだけ にんじん、大根、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
30(木)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖、春巻きの皮 さつまいも、上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ネーロ りんご、トマト100%ジュース ピーマン	いもあんの 春巻き 牛乳
31(金)	ごはん、シュウマイ もやしのナムル、チンゲン菜のスープ	牛乳 豚ひき肉	米(七分)、ネーロの皮 かたくり粉、上白糖 ごま油	玉ねぎ、しょうが、もやし にんじん、チンゲン菜 えのきだけ、果物	お菓子 果物 牛乳

行事などの都合により、献立を変更することがあります。

10月は「食品ロス削減月間」です

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を、「食品ロス」と言います。
日本では、1人あたり毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)がまだ食べられるのに捨てられています。

「食品ロス」を減らすためのポイント！

買い物のときは 料理を作るときは 外食をしたときは そして・・・
買いすぎない！ 作りすぎない！ 注文しすぎない！ 食べきる！

食べものをムダにすることは、
動物や植物の命をムダにすることにもなります。
食品ロスでゴミが増えれば、環境にもよくない
ですね。
どうして食べものをムダにしてはいけないのか？
食品ロスについて考えてみませんか？

今月の主な栄養 (1日の平均)		
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	503kcal	552kcal
たんぱく質	18.1g	20.2g
脂 質	18.8g	20.7g
食塩相当量	1.5g	1.6g