



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(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	にんにく、生せんまい(ゆで) にんじん、ほうれんそう もやし、にら、玉ねぎ	お菓子 牛乳
2(金)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 ほうれん草のごま和え、さつまいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、白ごま、上白糖 さつまいも	果物、玉ねぎ、にんじん ほうれんそう、青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
3(土)	第51回 運動会				
5(月)	ホワイトスパゲティー 野菜スープ	牛乳、牛肉 クリーム	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、ｸﾘｰﾑ-ｶﾂ キャベツ	お菓子 牛乳
6(火)	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、まいたけ にんじん、大根、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
7(水)	秋の遠足(1~5才)				
8(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)、ｼｭｳﾏｲの皮 かたくり粉、上白糖 ごま油	果物、玉ねぎ、しょうが もやし、にんじん チンゲン菜、えのきたけ	お菓子 果物 牛乳
9(金)	ごはん、豆腐の小判揚げ きゅうりのおかか和え、わかめのみそ汁	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 みそ、ちりめんじゃこ かつお削り節(ｶｯﾂ カットわかめ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、さつまいも	にんじん、みつば きゅうり、玉ねぎ キャベツ、青ねぎ	ふかしもち 牛乳
10(土)	山手地区祭礼				
13(火)	光陽カレー 野菜ソテー	鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ﾎｰﾙ-ｶﾂ りんご、ﾄﾏﾄ100%ｼﾞｭｰｽ ピーマン	ヨーグルト お茶
14(水)	ごはん、魚の煮付け にんじんの炒り煮、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし みそ	米(七分)、上白糖 本みりん、植物油	しょうが、にんじん 玉ねぎ、さやいんげん ほうれんそう、えのきたけ	お菓子 牛乳
15(木)	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
16(金)	ごはん、煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー、ポテトスープ	牛乳、牛ひき肉 豚ひき肉	米(七分)、植物油 細目パン粉、薄力粉 三温糖、じゃがいも コーンフレーク	にんじん、玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	コーン フレーク 牛乳
17(土)	焼きとり丼 お茶	牛乳、鶏肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん かたくり粉	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
19(月)	ホワイトスパゲティー 野菜スープ	牛乳、牛肉 クリーム	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、ｸﾘｰﾑ-ｶﾂ キャベツ	お菓子 牛乳
20(火)	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、まいたけ にんじん、大根、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
21(水)	ごはん、魚の照り焼き ごまマヨネーズ和え、豆腐のすまし	牛乳、魚切り身 木綿豆腐	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん マヨネーズ	キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	果物ゼリー 牛乳
22(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)、ｼｭｳﾏｲの皮 かたくり粉、上白糖 ごま油	果物、玉ねぎ、しょうが もやし、にんじん チンゲン菜、えのきたけ	お菓子 果物 牛乳
23(金)	ごはん、豆腐の小判揚げ きゅうりのおかか和え、わかめのみそ汁	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 みそ、ちりめんじゃこ かつお削り節(ｶｯﾂ カットわかめ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、さつまいも	にんじん、みつば きゅうり、玉ねぎ キャベツ、青ねぎ	ふかしもち 牛乳
24(土)	豚丼 お茶	牛乳、豚肉	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
26(月)	ごはん、豚肉のごま風味焼き 白菜の煮びたし、じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉 油揚げ、みそ	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 上白糖、じゃがいも	白菜、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
27(火)	光陽カレー 野菜ソテー	鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ﾎｰﾙ-ｶﾂ りんご、ﾄﾏﾄ100%ｼﾞｭｰｽ ピーマン	ヨーグルト お茶
28(水)	ごはん、魚の煮付け にんじんの炒り煮、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし みそ	米(七分)、上白糖 本みりん、植物油	しょうが、にんじん 玉ねぎ、さやいんげん ほうれんそう、えのきたけ	お菓子 牛乳
29(木)	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
30(金)	ごはん、煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー、ポテトスープ	牛乳、牛ひき肉 豚ひき肉	米(七分)、植物油 細目パン粉、薄力粉 三温糖、じゃがいも コーンフレーク	にんじん、玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	コーン フレーク 牛乳
31(土)	焼きとり丼 お茶	牛乳、鶏肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん かたくり粉	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 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

「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！



(参考：消費者庁HP、政府広報オンライン)

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	498kcal	543kcal
たんぱく質	17.9g	20.0g
脂質	18.4g	20.4g
食塩相当量	1.4g	1.6g