10月のこんだて

【　千成ヤクルトほくと保育園　】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1 木	ミートスパゲティ 白菜のスープ バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 白菜・コーン・パセリ バナナ
2 金	ミートボールの甘辛煮 キャベツのサラダ ごはん さつま芋のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	油・砂糖 米 さつま芋	ミートボール 味噌・かつおぶし	玉葱 キャベツ・きゅうり・人参 ちんげん菜・昆布
5 月	野菜たっぷりうどん じゃが芋のきんぴら オレンジ	☆昆布おにぎり お茶	うどん じゃが芋・油・砂糖・白ごま	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・青葱・昆布 人参・インゲン オレンジ
6 火	バーベキューチキン 花野菜サラダ ごはん キャベツのスープ	☆栗ドーナツ 牛乳	砂糖・油 砂糖・白ごま 米	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー・人参 キャベツ・玉葱
7 水	鮭の味噌焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん 小松菜のすまし汁	☆パインヨーグルト お茶	砂糖・油 砂糖 米 麩	鮭・白みそ 高野豆腐・卵 かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース 小松菜・昆布
8 木	醤油ラーメン かぼちゃの甘辛焼き バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 片栗粉・油・砂糖	豚肉	白菜・玉葱・人参・青葱 南瓜 バナナ
9 金	筑前煮 たまご焼き ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆人参ブリッツ 牛乳	油・砂糖 米	鶏肉 たまご焼き 味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや 玉葱・青葱・昆布
12 月	スポーツの日				
13 火	白身魚の生姜焼き ひじきの炒り煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	砂糖・油 砂糖 米 麩	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	生姜 ひじき・大根・人参・グリーンピース ほうれん草・昆布
14 水	チンジャオロース かぼちゃサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆フルーツきんとん 牛乳	片栗粉・ごま油・砂糖 マヨドレ 米	豚肉	ピーマン・筍・生姜 南瓜・きゅうり ちんげん菜・玉葱
15 木	牛肉のトマト煮込み ブロッコリーサラダ パン さつま芋のスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	油・砂糖 砂糖・油 ロールパン さつま芋	牛スライス	玉葱・人参・エリンギ・トマト缶ホール ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・パセリ
16 金	照り焼きハンバーグ 小松菜のカニカマ和え 栗ごはん 具だくさんみそ汁	☆パインケーキ 牛乳	砂糖・片栗粉 砂糖 米・むき栗・黒ごま じゃが芋	国産鶏豚ハンバーグ かに風味スティック あげ・味噌・かつおぶし	小松菜・人参 白菜・人参・もやし・昆布
19 月	ポークカレー キャベツのサラダ オレンジ	☆プリン 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク マヨドレ	豚肉	玉葱・人参 キャベツ・コーン・人参 オレンジ
20 火	和風スパゲティ 白菜のスープ 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・バター	ウインナー	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ 白菜・コーン・パセリ 黄桃缶

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
21 水	鮭の照り焼き 里芋の味噌煮 ごはん チンゲン菜のすまし汁	☆チーズお焼き 牛乳	さといも・砂糖 米 麩	鮭 味噌 かつおぶし	大根・人参・インゲン ちんげん菜・昆布
22 木	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのちくわ和え ごはん 白菜のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	片栗粉・油 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 ブロッコリー・人参 白菜・玉葱・わかめ・昆布
23 金	マーボー丼 れんこんサラダ きのこのスープ	☆麩のラスク 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ・砂糖	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・人参・青葱 蓮根・人参・きゅうり えのき・しめじ・小松菜
26 月	白身魚のムニエル キャベツとゆで卵のサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆マーマレード蒸しパン 牛乳	小麦粉・バター マヨドレ 米	ホキ 卵	キャベツ・きゅうり・人参 ちんげん菜・しめじ
27 火	照り焼きミートボール ブロッコリーのツナ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆リンゴゼリー 牛乳	油・砂糖 砂糖 米 さつま芋	ミートボール シーチキン 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・昆布
28 水	おばけカレー 大根としらすのサラダ みかん	☆ハロウィンかぼちゃクッキー 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	鶏肉 しらす	玉葱・人参・黄ピーマン・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 みかん缶
29 木	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん ほうれん草のスープ	☆フライドポテト 牛乳	春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	豚肉 シューマイ	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ ほうれん草・玉葱・パセリ
30 金	鶏ごぼううどん がんもの煮物 バナナ	☆かつおおにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布 人参・小松菜 バナナ

日が暮れる時間が早くなり、日差しや風が秋らしく感じられるようになってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」というように、秋は一番食べ物が美味しい季節で、食欲も活動量も増す時期です。旬の食材を取り入れて、秋の味覚をたくさん楽しみたいものですね。

10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では1年間に461万トンをこえる量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものです。私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが大切です。

食品ロスを減らすためにできること

買いすぎない

○家庭にある食品をチェックしておく。（冷蔵庫を整理整頓し、「見える化」する。）
○必要な分だけ買う。
○買い物をするとき、すぐに使うものは手前から取る。

使いきる

○賞味期限と消費期限の違いを知っておく。
○野菜などの廃棄を少なくして無駄なく使う。（皮・茎の利用）
○余った食品を使い切る日を設ける。

食べきる

○食べきれる量を考えて作り過ぎない。
○残った料理はリメイクする。

栄養たっぷりキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。また、カリウムも多いため、塩分のとり過ぎを防いでくれるといわれています。

- **椎茸、舞茸**…免疫力をサポート
- **エリンギ**…　食物繊維が特に豊富
- **エノキタケ**…ストレス緩和の作用がある　GABAが豊富

お弁当つくりのポイント！

秋の遠足シーズンがやってきました。子供たちにとって、お家の方が心を込めて作ってくれたお弁当は特別なもの。そんな大切なお弁当を、もっとおいしく、そして安全に楽しむための注意点やポイントをまとめました。

●食べきれる量のお弁当箱を選びましょう。
●おかずはしっかり加熱をしましょう。
●おかずを詰める際は、十分に冷ましてからにしましょう。
●誤嚥・窒息を防ぐために、球状の物はカットするなど切り方を工夫しましょう。

ウオウニ株式会社