

10月のこんだて

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1木	ミートスパゲティ 白菜のスープ バナナ	☆ごましおにぎり お茶	豚肉	玉葱・人参・トマト ビュレ・白菜・コーン・パセリ・バナナ	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・米	21水	鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーのちくわ和え ごはん 卵のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	鶏肉・ちくわ・卵・味噌・かつおぶし・ミックスチーズ・牛乳	大根おろし・ブロッコリー・人参・玉葱・わかめ・昆布・キャベツ	片栗粉・油・砂糖・米・お好み焼きミックス
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	ミートボール・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・キャベツ・きゅうり・人参・ちんげん菜・昆布	油・砂糖・米・さつま芋・小麦粉	22木	マーボー丼 れんこんサラダ きのこのスープ	☆ポテトもち 牛乳	豚肉・木綿豆腐・赤味噌・牛乳	玉葱・人参・青葱・蓮根・きゅうり・えのき・しめじ・小松菜	米・油・砂糖・片栗粉・マヨドレ・じゃが芋・バター
5月	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	☆バインヨーグルト お茶	鮭・白みそ・高野豆腐・卵・かつおぶし・ヨーグルト	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース・小松菜・昆布・バイン缶	砂糖・油・米・麴	23金	肉コロッケ キャベツの昆布和え 栗ごはん 具だくさんみそ汁	☆バインケーキ 牛乳	肉入りコロッケ・あげ・味噌・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップクリーム	キャベツ・人参・塩昆布・大根・白菜・もやし・昆布・バイン缶	油・ごま油・米・むき栗・黒ごま・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
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	鶏肉・卵・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・人参・キャベツ・玉葱	砂糖・油・白ごま・米・ホットケーキミックス・むき栗	26月	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	ミートボール・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・人参・玉葱・わかめ・昆布・りんごジュース・粉寒天・リンゴ	油・砂糖・米・さつま芋
7水	醤油ラーメン じゃが芋のきんぴら オレンジ	☆昆布おにぎり お茶	豚肉	白菜・玉葱・人参・青葱・インゲン・オレンジ・塩昆布	ラーメン・ごま油・じゃが芋・油・砂糖・白ごま・米	27火	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	鶏肉・かつおぶし・がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布・小松菜・バナナ	うどん・砂糖・米
8木	筑前煮 たまご焼き ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆フルーツきんとん 牛乳	鶏肉・たまご焼き・味噌・かつおぶし・牛乳	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや・玉葱・青葱・昆布・リンゴ	油・砂糖・米・さつま芋	28水	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	ホキ・卵・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・ちんげん菜・しめじ・マーマレード	小麦粉・バター・マヨドレ・米・ホットケーキミックス
9金	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	☆人参ブリッツ 牛乳	豚肉・牛乳	ピーマン・筍・生姜・南瓜・きゅうり・ちんげん菜・玉葱・人参・あおさ粉	片栗粉・ごま油・砂糖・マヨドレ・米・小麦粉・油・白ごま	29木	おはけカレー 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	鶏肉・しらす・卵・牛乳	玉葱・人参・黄ピーマン・グリーンピース・大根・きゅうり・みかん・南瓜	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・小麦粉・マーガリン・砂糖
12月						30金	豚肉のチャブチェ 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	豚肉・シューマイ・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ・ほうれん草・パセリ	春雨・ごま油・砂糖・白ごま・米・じゃが芋・油
13火	照り焼きハンバーグ 小松菜のごま和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆麴のラスク 牛乳	国産鶏豚ハンバーグ・味噌・かつおぶし・牛乳	小松菜・人参・わかめ・昆布	砂糖・片栗粉・白ごま・米・じゃが芋・麴・バター	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ですね。 10月は「食品ロス削減月間」です 食品ロスは、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461万トンを超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 ○食べきれぬ量を考えて作り過ぎない。 ○残った料理はリメイクする。 					
14水	野菜たっぷりうどん かぼちゃの甘辛焼き バイン	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・青葱・昆布・南瓜・バイン缶・ゆかり	うどん・片栗粉・油・砂糖・米	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	生スライス・きな粉・牛乳	玉葱・人参・エリンギ・トマト缶ホール・ブロッコリー・コーン・パセリ	油・砂糖・ロールパン・さつま芋・マカロニ
16金	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	ホキ・大豆水煮・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	生姜・ひじき・大根・人参・グリーンピース・ほうれん草・昆布	砂糖・油・米・麴	19月	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	☆豆乳プリン 牛乳	鮭・味噌・かつおぶし・豆乳・牛乳	大根・人参・インゲン・ちんげん菜・昆布・粉寒天・イチゴジャム	さといも・砂糖・米・麴
20火	和風スパゲティ 白菜のスープ オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	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・オレンジ・炊き込みわかめ	スパゲティ・バター・米						