

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日			曜	昼 食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1		29	木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き すまし汁 小松菜としらすのごま和え	スキムミルク いちごジャムの 米粉マフィン	牛乳 オレンジ	牛乳 豚肉 しらす干し 脱脂粉乳 豆乳	精白米 押麦 植物油 すりごま 三温糖 いちご ジャム 米粉	オレンジ 生しいたけ たま ねぎ 青ねぎ しょうが に んじん こまつな もやし	顆粒和風だし 食塩 濃口しょうゆ 清酒 みりん ベーキングパ ウダー
2			金	わかめごはん 鶏のから揚げ すまし汁 フライドポテト レタス	スキムミルク かぼちゃと豆腐の 米粉ケーキ	牛乳 もも(缶)	牛乳 カットわかめ 木綿 豆腐 鶏肉 脱脂粉乳 豆乳	精白米 片栗粉 揚げ油 冷凍じゃがいも 米粉 三温糖 植物油	もも缶 えのきたけ にん じん しょうが レタス かぼ ちゃ	顆粒和風だし 食塩 濃口しょうゆ 清酒 ガーリックパウダー ベー キングパウダー バニラ エッセンス
	16		金	麦ごはん にんじんの甘煮 魚のパン粉焼き チンゲンサイのスープ	スキムミルク かぼちゃと豆腐の 米粉ケーキ	牛乳 もも(缶)	牛乳 木綿豆腐 脱脂粉 乳 豆乳 白身魚 鶏卵 粉チーズ 鶏もも	精白米 米粉 三温糖 植物油 押麦 パン粉 マー ガリン	もも缶 にんじん かぼ ちゃ パセリ チンゲンサイ たま ねぎ ホールコーン缶	食塩 濃口しょうゆ ベーキングパウダー バ ニラエッセンス 白ワイン 鳥がらだし
		30	金	麦ごはん カレーシチュー かぼちゃのサラダ	スキムミルク フルーツゼリー	牛乳 もも(缶)	牛乳 脱脂粉乳 牛肉	精白米 揚げ油 冷凍 じゃがいも 植物油 押 麦 マーガリン じゃがいも カレールー マヨネーズ セリー	もも缶 にんじん かぼ ちゃ パセリ たまねぎ ホール コーン缶 りんご 冷凍グリン ピース トマトピューレ きゅうり	食塩 ガーリックパウ ダー 鳥がらだし ウス ターソース
3	17	31	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳 パイ	牛乳 ウエハース	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 粉チーズ ドリンクヨーグル ト	ウエハース スパゲティ 植物 油 マーガリン パン粉 パイ 菓子	たまねぎ にんじん ピーマ ン トマトピューレ	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース ローリエ ガーリックパウダー
5	19		月	麦ごはん すまし汁 鶏肉とさといものうま煮 ほうれんそうの和え物	牛乳 ピザトースト	牛乳 せんべい	牛乳 カットわかめ 鶏肉 しらす干し ベーコン ピザ チーズ	せんべい 精白米 押麦 さといも 植物油 三温 糖 食パン マヨネーズ	えのきたけ にんじん さ や いんげん 乾しいたけ ほうれんそう たまねぎ ト マト ホールコーン缶 ピーマン	顆粒和風だし 食塩 濃口しょうゆ みり ん トマトケチャップ
6	20		火	ごまごはん 魚の照り焼き サニーレタス 豚汁	フルーツ ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 白身魚 豚肉 木 綿豆腐 フレーンヨーグルト	精白米 麦 すりごま 三 温糖 植物油 じゃがい も	バナナ しそ 葉 しょうが サ ニーレタス だいこん にんじ ん ごぼう 糸こんにゃく 青ねぎ みかん缶 黄桃 缶	食塩 みりん 濃口 しょうゆ 煮干しだし 米みそ 麦みそ
7	21		水	パン 鶏肉と南瓜のカークリームシチュー フレンチサラダ	スキムミルク キウイフルーツ ビスケット いりいりこ(以上児)	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鶏肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬 缶	ロールパン 植物油 バター 小麦粉 三温糖 ビスケット	かぼちゃ たまねぎ にん じん セロリ キャベツ きゅう り キウイフルーツ	食塩 鳥がらだし カ レー粉 食酢
8	22		木	麦ごはん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー シャッキリみそ汁	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳 みかん(缶)	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 押麦 片栗粉 揚げ油 植物油 あずき 缶 小麦粉 三温糖	みかん缶 しょうが ブロッ コリー もやし だいこん にん じん かいわれだいこん	清酒 濃口しょうゆ ガーリックパウダー 煮 干しだし 米みそ 麦 みそ ベーキングパウ ダー
9			金	麦ごはん 厚揚げの煮付 だいこんのみそ汁	牛乳 マカロニの きな粉和え	牛乳 もも(缶)	牛乳 牛肉 厚揚げ カッ わかめ 脱脂粉乳 きな 粉	精白米 押麦 じゃがい も 植物油 三温糖 マカ ロニ 黒砂糖 せんべい	もも缶 にんじん さやい んげん だいこん はくさ い えのきたけ 青ねぎ	煮干しだし みりん 濃口しょうゆ 米み そ 麦みそ
10	24		土	チャンポン バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 あさり水煮 缶 かまぼこ	ウエハース 中華めん ごま 油 バームクーヘン	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 乾しいたけ 青 ねぎ しょうが バナナ	食塩 ガーリックパウ ダー 濃口しょうゆ 清酒 中華スープの 素 鳥がらだし
13	27		火	麦ごはん 魚のごまみそ焼き レタス けんちん汁	スキムミルク スイートポテト	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 鶏もも 木 綿豆腐 脱脂粉乳 鶏卵	せんべい 精白米 押麦 すりごま 植物油 じゃがい も さつまいも 三温糖 マーガリン	レタス にんじん ごぼう え のきたけ 青ねぎ	みりん 濃口しょう ゆ 米みそ 煮干し だし 食塩 バニラエ ッセンス
14	28		水	麦ごはん チリコンカーン キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク ココアゼリー (バナナ添え)	牛乳 パン(缶)	牛乳 牛ひき肉 ゆでだ いず 調整豆乳 脱脂粉 乳 粉寒天	精白米 押麦 ハヤシルー ミグラスソース 植物油 三 温糖	りんごアップル缶 たまねぎ にんじん にんにく ホール コーン缶 キャベツ パセリ バナ ナ	トマトケチャップ 食塩 パプリカ 鳥がらだし ピュアココア
15	26		木・月	麦ごはん 麻婆なす わかめスープ	豆乳 きのこベーコンの 洋風混ぜご飯	牛乳 みかん(缶)	牛乳 豚ひき肉 カットわ かめ ベーコン	精白米 押麦 植物油 三温糖 片栗粉 ごま油 バター	みかん缶 なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが 青ねぎ 生しいた け しめじ えのきたけ	赤色辛みそ 清酒 濃口しょうゆ 中華 スープの素 鳥がら だし 食塩
♪誕生会♪				しらすごはん ハンバーグ レタス すまし汁 マセドアンサラダ ゼリー	ジュース カトルカル	牛乳 せんべい	牛乳 しらす干し 牛ひき 肉 豚ひき肉 鶏卵 ロース ハム プロセスチーズ かまぼ こ	精白米 植物油 三温糖 せんべい パン粉 片栗 粉 マカロニ マヨネーズ セリー りんごジュース 小麦粉 粉糖	にんじん えのきたけ 青 ねぎ たまねぎ レタス ホール コーン缶 きゅうり レモン(汁 使用)	煮干しだし みりん 濃口しょうゆ 清酒 食塩 ナツメグ ウスター ソース トマトケチャップ ベーキングパウダー バ ニラエッセンス
23			金							

※てんとうむし・クローバーには、スキムミルクを提供していません。
スキムミルクは牛乳に変更しています。

9月の食育活動

9月の食育活動は、薔薇組さんでテーブルマナーを行いました。
普段の給食とは違い、ナイフとフォークを使って手作りのコース料理を楽しみました。慣れない手つきではありましたが、みんな最後まで集中して取り組んでいました。
残食もなく、「おいしかった!」という嬉しい声も聞かれました♪



10月の食育活動予定

10月の食育活動は、「お弁当作り」「ピザ作り」があります。
お弁当作りでは、持ってきたお気に入りのお弁当箱に、自分たちでおかずを好きなように詰めてもらいます。ピザ作りでは、ピザ生地好きなようにベーコンやトマト・コーン・ピーマンなどをトッピングしてオリジナルのピザを作ります。楽しみにしてください♪

○お弁当作り(2・3・5才児) 10/2(金)
○ピザ作り(4才児) 10/19(月)



★令和8年度食育年間計画★ ※10月から3月までの半年分です。
10月: お弁当作り(2・3・5才児) ピザ作り(4才児)
11月: サンドイッチ作り(3才児) 給食のマナーについて(3・4才児)
12月: クッキー作り(5才児)
1月: クレープ作り(4才児) 行事食について(5才児)
2月: パフェ作り(3才児) ハンバーガー作り(5才児)
3月: お別れパーティー(3・4・5才児) 三色食品群について(5才児)

今年度からの取り組みとして10月から、未満児クラスでも食育活動を始めます。
野菜の手触りやにおいを五感で感じて、食に興味を持つきっかけになればと思います!



減らそう「食品ロス」

食品ロスとは
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。売れ残りや食べ残し、期限切れなどが原因で起こります。食品ロスは、「もったいない」だけでなく、環境や経済にも関わる問題です。
私たちにできることから、少しずつ考えていきましょう。

3つの主な理由
「食べ残し」・・・料理を作りすぎたりして残る
「過剰除去」・・・野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう
「直接廃棄」・・・未開封のまま食べずに捨ててしまう



少しの工夫で、食品ロスは減らせます。食材を無駄なく使っておいしく食べきましょう。

作: 竹本 さくら