

10月 給食だより

2023.10
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

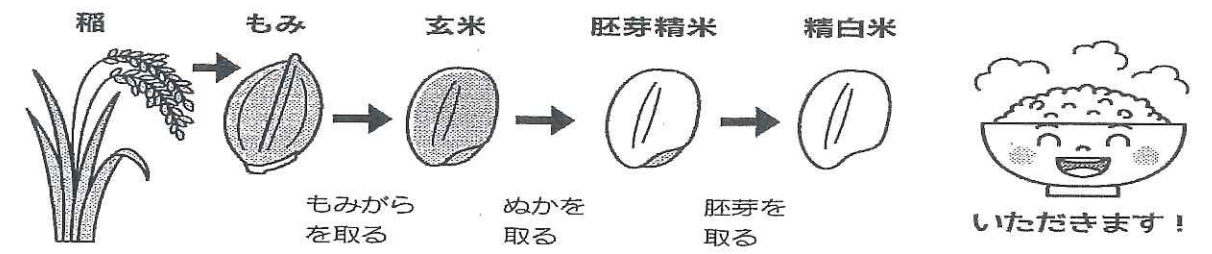
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうじょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅじょく	こんだてめい		ないよう					
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(あ)		ちようしをとのえる(みどり)			
1	にち										
2	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ブロッコリー	豆腐 わかめ	ふたひきにく ハム	かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ねぎ しいたけ みかんかん	しょうが にんじん ブロッコリー	たけのこ きゅうり	ミルク ごまカルシウムせんべい
3	か	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	いり豆腐 ブロッコリー さつまじり	豆腐 たまご だしこんぶ	とりひきにく ふたにく	しらす さつまいも	しいたけ グリーンピース はくさい	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ だいこん	ぎゅうにゅう オレング
4	すい	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ツナスパゲティー ブロッコリー わかめとたまごのスープ	ツナ たまご	たまご	スパゲティー	たまねぎ ピーマン キャベツ	にんじん ブロッコリー コーン	しめじ ちやし	まめびよココア オールレーズン
5	もく	ぎゅうにゅう ひじきスティック	ごはん	やきさかな ぶチャンブルー とうにゅうみそなべ	さけ あつあげ だしこんぶ	たまご とうにゅう	ふ	ほうれんそう ピーマン たまねぎ	にんじん はくさい しめじ	ちやし しょうが	ぎゅうにゅう ふかしいち
6	きん	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	さばのみそれに スティックきゅうり トマト みそしる	さば にほし	豆腐		トマト えのきだけ	きゅうり ほうれんそう	にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう フルーツゼリー
7	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう	まんがソーセイジ	パン	バナナ			おちや せんべい
8	にち										
9	げつ										
10	か	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	さかなのフライタルソース ポイルキャベツ トマト みそしる	まだら にほし	たまご	こむぎこ パンこ	キャベツ トマト しめじ	らっきょう はくさい たまねぎ	パセリ にんじん	ミルク ビスコ
11	すい	ぎゅうにゅう くろぼう	ごはん	たいすいりカレーライス ふくじんづけ フレンチサラダ	ふたにく	だいす	じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ふくじんづけ	にんじん きゅうり	キャベツ コーン	ヨーグルト ハムてつり ウエハス
12	もく	ぎゅうにゅう ハイハイ	ごはん	さかなのパンこやき キャベツとしめじのごまあえ かみなりじり	まだら 豆腐	こなチーズ にほし	パンこ ごま さといも	きゃべつ パセリ ごぼう	しめじ しいたけ	にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう きなこむしぼん
13	きん	ぎゅうにゅう マリー	パン	きつねうどん きりぼしあえ やきさきょうさ	うすあげ たまご だしこんぶ	かまぼこ きょうざ かつおぶし	うどん	ねぎ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん	ほうれんそう	ぎゅうにゅう かき
14	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう	まんがソーセイジ	パン	バナナ			おちや せんべい
15	にち										
16	げつ	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	ちくせんに はりはりあえ シューマイ	とりにく シューマイ	さつまあげ	さといも	ごぼう いんげん キャベツ	にんじん ほうれんそう	れんこん きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう りんご
17	か	ぎゅうにゅう はいがスティック	ごはん	すきやきふうに あますあえ トマト	ふたにく	豆腐	じゃがいも つきこん	ごぼう ねぎ にんじん トマト	にんじん キャベツ きゅうり みかん	はくさい ちやし みかん	ミルク こつぶこ
18	すい	ぎゅうにゅう ルヴァン	パン	やきそば ブロッコリー 豆腐とわかめスープ	ふたにく 豆腐	わかめ	やきそばめん	キャベツ ピーマン ねぎ	にんじん たまねぎ えのきだけ	ちやし ブロッコリー	おちや しんまいおにぎり
アレルギーフリーのひ											
19	もく	とうにゅう オレング	ごはん	さかなのだつたあげ いそあえ すましじり	たら のり 豆腐 かつおぶし	かたくりこ	はくさい えのきだけ たまねぎ	ほうれんそう にんじん	ちやし しめじ	とうにゅう こめタルト (さつまいもとく)	
20	きん	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	さつまいもごはん ささみのいそあげ ポイルキャベツ トマト すましじり	ささみ だしこんぶ 豆腐	たまご あおのり かつおぶし	さつまいも ごま こむぎこ ふ	キャベツ にんじん	トマト えのきだけ	ねぎ	オレングジュース ケーキ
21	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう	まんがソーセイジ	パン	バナナ			おちや せんべい
22	にち										
23	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ふたりんごに おひだし みそしる	ふたにく わかめ	ちくわ にほし	ふ	たまねぎ ちやし だいこん	ねぎ キャベツ えのきだけ	りんご にんじん	ミルク とんがりコーン
24	か	ぎゅうにゅう ソフサラダ	ごはん	おでん れんこんのカレーいため トマト	たまご だしこんぶ ウイナー	さつまあげ かつおぶし	こんにゃく さといも	だいこん ピーマン	にんじん コーン	れんこん トマト	ミルク おとっと

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうじょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅじょく	こんだてめい		ないよう					
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(あ)		ちようしをとのえる(みどり)			
25	すい	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	チーズオムレツ ごまあえ みそしる	たまご チーズ にほし	とりひきにく うすあげ	ごま	たまねぎ ほうれんそう しいたけ	パセリ にんじん だいこん ねぎ	キャベツ たいこん	ココアミルク かためきチーズ
26	もく	親子遠足									
27	きん	ぎゅうにゅう えびまんげつ	パン	コーンラーメン スマールパイン しらすあえ	ふたにく	しらす	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ パインかん	もやし にんじん ほうれんそう	コーン ねぎ	ココアミルク ぼたぼたやき
28	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう	まんがソーセイジ	パン	バナナ			おちや せんべい
29	にち										
30	げつ	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	こうや豆腐のたまごとし なっとうあえ オレング	とりにく たまご かつおぶし	こうや豆腐 だしこんぶ なっとう	じゃがいも	にんじん しいたけ	たまねぎ ほうれんそう	えのきだけ オレング	ヨーグルト 味付け小魚
31	か	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	にくだんごのあまからに トマト ハロウィンスープ	ふたひきにく ぎゅうにゅう	たまご ベーコン	かたくりこ パンこ マカロニ	ブロッコリー かぼちゃ グリーンピース	コーン たまねぎ	トマト にんじん	ぎゅうにゅう かぼちゃプリン

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

稲からごはんになるまで

田んぼで実った稲のひと粒ひと粒が「もみ」です。もみからさまざまな部分をとり除くと、玄米 胚芽精米、精白米と変化していきます。これらを炊くと、いつも食べているごはんになります。



食品ロスを減らすために 家庭でできること

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスの約半数は家庭から出ているので、毎日の生活の中で工夫をすると、減らすことができます。

- 買い過ぎない**
家にある食品や家族の予定などを考えて、必要な分だけを買きましょう。
- つくり過ぎない**
家族の体調や予定などを考えて、つくり過ぎないようにします。
- 食べ残さない**
つくった料理は、残さずに、おいしく食べ切ることが大切です。

