



日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
2(月) 27(金)	ごはん	厚揚げとキャベツの回鍋肉 春雨の酢の物 大根そぼろ汁、プリン	米、ごま油 片栗粉、春雨 ごま	豚肉、厚揚げ 甜面醬、★スキム ★ハム、★錦糸卵 鶏肉、★プリン	キャベツ、人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、大根 小松菜	503
3(火) 23(月)	ごはん	鶏の照り焼き 白菜の煮物、ブロッコリー 豚汁、ヨーグルト	米、★マヨネーズ 三温糖、里芋 片栗粉	鶏肉、油揚げ、厚揚げ 高野豆腐、豚肉 味噌、★ヨーグルト	白菜、人参、ブロッコリー 大根、玉ねぎ、しめじ 小ネギ	496
4(水) 17(火)	パン	豆のキッシュ さつまいもと柿のサラダ コンソメスープ、ヨーグ	★パン、さつまいも ★マヨネーズ オリーブ油	水煮大豆、★鶏卵 ★ハム、★生クリーム ★チーズ、ウインナー ★ヨーグルト、★ヨーグ	玉ねぎ、人参、きゅうり ほうれん草、柿、干しぶどう マッシュルーム缶 キャベツ、パセリ、レモン	519
5(木) 13(金)	ごはん	燻魚(シュンユイ) ごまドレサラダ、トマト にら玉スープ、ゼリー	米、植物油、片栗粉 ごまドレ、三温糖 ごま油、ゼリー	白身魚、★カニカマ ★鶏卵	小ネギ、キャベツ、人参 きゅうり、トマト、にら 玉ねぎ	500
6(金) 26(木)	バター チキン カレー	ツナサラダ フライドポテト 梨	米、里芋、★バター ★カレールウ フライドポテト ★シーザードレ	鶏肉、★ヨーグルト ★生クリーム ツナ缶、★牛乳	玉ねぎ、人参、ごぼう ピーマン、パプリカ、りんご トマト缶、キャベツ、きゅうり みかん缶、梨	529
10(火) 25(水)	ごはん	ヒレカツ じゃこサラダ、トマト 味噌汁、野菜ジュース	米、小麦粉 パン粉、植物油 片栗粉、じゃが芋 オリーブ油	豚ヒレ肉、★しらす ★鶏卵、味噌、油揚げ	キャベツ、人参、きゅうり トマト、玉ねぎ、小ネギ 野菜と果実のジュース	500
11(水) 19(木)	ごはん	牛肉の甘辛炒め 温野菜サラダ 味噌汁、飲むヨーグルト	米、片栗粉 ごまドレッシング じゃが芋	牛肉、★チーズ 油揚げ、木綿豆腐 味噌、★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、ごぼう しめじ、小ネギ、南瓜 ブロッコリー、パプリカ	468
12(木) 20(金)	ミート ソース スパ	ポテトサラダ ブロッコリー バナナ、牛乳	パスタ麺、★バター ハヤシルウ ★マヨネーズ じゃが芋、オリーブ油	牛肉、豚肉 ★粉チーズ ★ハム、★牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり トマト缶、マッシュルーム缶 トマトピューレ、ピーマン ブロッコリー、バナナ	565
16(月) 31(火)	ごはん	人参味噌つくね もやしの和え物 すまし汁、プリン	米、ごま油 パン粉、ごま	豚肉、★牛乳、米味噌 ★スキム、★錦糸卵 ★ハム、木綿豆腐 ★プリン	人参、玉ねぎ、しょうが きゅうり、もやし、しめじ 乾燥わかめ、なめこ 小ネギ	454
18(水) 30(月)	ごはん	魚のもみじ焼き ひじきの五目煮 味噌汁、ゼリー	米、三温糖 ★マヨネーズ、ごま ごま油、じゃが芋 ゼリー	白身魚、米味噌 大豆水煮、さつまい揚げ ★鶏卵、厚揚げ、味噌	玉ねぎ、人参 パプリカ(赤・黄)、ひじき 干し椎茸、インゲン、南瓜 小ネギ	488
24(火)	ハヤシ ライス	フレンチサラダ フライドポテト 牛乳、バナナ	米、ハヤシルウ ★フレンチドレ フライドポテト デミソース	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★ハム ★チーズ	玉ねぎ、人参、トマト缶 りんご、マッシュルーム缶 キャベツ、グリーンピース きゅうり、バナナ	587

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



◀ 10月は食品ロス削減月間です☺ ▶

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。食品ロスの約半分は、家庭から発生しています。その食品ロスの要因は次の3つです。

- ① 料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」
- ② 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「過剰除去」
- ③ 未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」

日常生活で少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。食材を無駄なく使って、おいしく食べきましょう。

～今月のおすすめメニュー～ “さつまいもと柿のサラダ”

＜材料・子ども4人分＞

- | | | | |
|--------|-----|----------|------|
| ・さつまいも | 40g | ★無糖ヨーグルト | 5g |
| ・きゅうり | 10g | ★マヨネーズ | 3g |
| ・柿 | 10g | ★塩 | 0.2g |
| ・干しぶどう | 2g | | |

＜作り方＞

- ① さつまいもは皮をむき1cmの角切りにし、水にさらす。柿はよく洗い皮をむいて種を取り干切りにする。きゅうりは細切りにして塩(分量外)をふり、しばらく置いてよく絞っておく。干しぶどうは熱湯に通し細かく刻む。
- ② さつまいもは柔らかく蒸して(又は茹で)、粗熱を取る。
- ③ ボールに全ての材料を入れて★の調味料で和える。