

令和6年



たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	火	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ まるボーロ	牛乳・魚・ハム・チーズ	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 丸ボーロ	生姜・きゅうり・人参 バナナ
2	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー かきとだいこんのサラダ	茶 とうふ ドーナツ	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 豚ひき肉・絹ごし豆腐	精白米・植物油・パン粉 砂糖・ごま・揚げ油 粉糖・ホットケーキミックス	玉葱・ブロッコリー 大根・柿・きゅうり もも缶
3	木	茶 なし	ぎゅうにゅう コーンラーメン フレンチサラダ	茶 わかめ おにぎり	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・シーチキン しらす干し	精白米・中華麺・植物油 ごま油・ごま・砂糖	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・キャベツ・パセリ きゅうり・わかめ・梨
4	金	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・いとしまのしんまいごはん さかなのさいきょうやき・ブロッコリー・りんご ぎゅうにくとごぼうのあまからに・ハロウィンパフ	茶 オレンジゼリー せんべい	牛乳・魚・白みそ 牛肉 せんべい・オレンジジュース	精白米・砂糖・植物油 パフ(卵、小麦不使用) ごま・ビスケット	玉葱・ブロッコリー ごぼう・人参・寒天 みかん缶・りんご
7	月	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ トマト・はるさめサラダ	茶 りんご レーズンクッキー	牛乳・鶏卵・ウインナー ハム・バター	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ・砂糖 マヨネーズ・薄力粉	玉葱・人参・パセリ きゅうり・トマト・りんご 干しぶどう・パイン缶
8	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 スパゲティ サンド	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・ロールパン ベーコン	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも スパゲティ麺	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・りんご・パセリ 干しぶどう・きゅうり・バナナ
9	水	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに さつまいものしらあえ	茶 バナナチーズ マフィン	牛乳・さば・赤みそ 絹ごし豆腐・米みそ チーズ・バター・鶏卵	精白米・砂糖・ごま さつまいも・薄力粉	生姜・しめじ・みつば バナナ・オレンジ
10	木	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう にくうどん じゃこサラダ	茶 なし くろぼう	牛乳・牛肉 かつお・昆布だし しらす干し	うどん麺・植物油・砂糖 ごま油・黒棒・クラッカー	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 梨
11	金	茶 りんご	ぎゅうにゅう・さつまいもごはん からあげ だいたいのサラダ	茶 ミルク くずもち	牛乳・鶏肉・ゆで大豆 きな粉	精白米・さつまいも・ごま 片栗粉・揚げ油・植物油 くず粉・黒砂糖	生姜・にんにく・キャベツ 人参・きゅうり・りんご
15	火	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ まるボーロ	牛乳・魚・ハム・チーズ	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 丸ボーロ	生姜・きゅうり・人参 バナナ
16	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー かきとだいこんのサラダ	茶 とうふ ドーナツ	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 豚ひき肉・絹ごし豆腐	精白米・植物油・パン粉 砂糖・ごま・揚げ油 粉糖・ホットケーキミックス	玉葱・ブロッコリー 大根・柿・きゅうり もも缶
17	木	茶 なし	おべんとうのひ		おべんとう		
				茶 わかめ おにぎり	しらす干し	精白米・ごま	梨・わかめ
18	金	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご はるさめソテー	茶 オレンジゼリー せんべい	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐	精白米・ビスケット・砂糖 パン粉・片栗粉・揚げ油 はるさめ・ごま油・せんべい・オレンジジュース	人参・玉葱・レタス コーン・寒天・みかん缶
21	月	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ トマト・はるさめサラダ	茶 りんご レーズンクッキー	牛乳・鶏卵・ウインナー ハム・バター	精白米・じゃがいも 植物油・はるさめ・砂糖 マヨネーズ・薄力粉	玉葱・人参・パセリ きゅうり・トマト・りんご 干しぶどう・パイン缶
22	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 スパゲティ サンド	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・ロールパン ベーコン	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも スパゲティ麺	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・りんご・パセリ 干しぶどう・きゅうり・バナナ
23	水	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに さつまいものしらあえ	茶 バナナチーズ マフィン	牛乳・さば・赤みそ 絹ごし豆腐・米みそ チーズ・バター・鶏卵	精白米・砂糖・ごま さつまいも・薄力粉	生姜・しめじ・みつば バナナ・オレンジ
24	木	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう にくうどん じゃこサラダ	茶 なし くろぼう	牛乳・牛肉 かつお・昆布だし しらす干し	うどん麺・植物油・砂糖 ごま油・黒棒・クラッカー	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 梨
25	金	茶 りんご	ぎゅうにゅう・さつまいもごはん からあげ だいたいのサラダ	茶 ミルク くずもち	牛乳・鶏肉・ゆで大豆 きな粉	精白米・さつまいも・ごま 片栗粉・揚げ油・植物油 くず粉・黒砂糖	生姜・にんにく・キャベツ 人参・きゅうり・りんご

28	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご はるさめソテー	茶 オレンジゼリー せんべい	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐	精白米・ビスケット・砂糖 パン粉・片栗粉・揚げ油 はるさめ・ごま油・せんべい	人参・玉葱・レタス コーン・寒天・みかん缶 い・オレンジジュース
29	火	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ まるボーロ	牛乳・魚・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 丸ボーロ	生姜・きゅうり・人参 バナナ
30	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー かきとだいこんのサラダ	茶 とうふ ドーナツ	牛乳・牛ひき肉・鶏卵 豚ひき肉・絹ごし豆腐	精白米・植物油・パン粉 砂糖・ごま・揚げ油 粉糖・ホットケーキミックス	玉葱・ブロッコリー 大根・柿・きゅうり
31	木	茶 なし	ぎゅうにゅう コーンラーメン フレンチサラダ	茶 わかめ おにぎり	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・シーチキン しらす干し	精白米・中華麺・植物油 ごま油・ごま・砂糖	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・キャベツ・パセリ きゅうり・わかめ・梨

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより

10月は食品ロス削減月間です。

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	463
たんぱく質 g	15.3

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品ロス量は年間472万トン(令和4年度推定値)で、毎日、大型トラック(10トン車)約1,290台分の食料を廃棄しています。日本人一人当たり換算すると、毎日お茶碗一杯分を捨てている計算になるそうです。

また、それに対して日本の食料の自給率は約38%で、約60%以上を輸入に頼っています。

大切な食べものを無駄なく食べきることも、食品ロスを減らすための私たちができる取り組みのひとつです。小さな行動も一人ひとりが取り組むことで大きな削減につながり、環境や家計にも優しくなります。ご家庭でも食品ロス削減について改めて意識されてみてはいかがでしょうか。



～食事をしっかり食べてもらうために～



子ども達は、食が細かったり、苦手な食べ物があったりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時におなかがすくようにしたり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さず食べることは、食品ロスを減らすことにもつなびます。

おなかをすかせる

食べきる工夫をする

食べ物への興味を深める

思いきり体を動かして遊ぶと、おなかがすいておいしく食事ができます。また、早起き、早寝で生活リズムをととのえたり、おやつの時間や量を見直すことも大切です。

ふだんより少なめに盛りつけて食べきれるようにします。もっと食べたがった時は、おかわりをするとよいでしょう。

子どもが苦手なものは、まわりのおとながおいしそうに食べる様子を見せたり、少しでも食べたらほめたりするなど、工夫してみてください。

感謝の気持ちをもって残さず食べましょう

私たちの食事は、もとは生きていた動物や植物です。感謝の気持ちをもっていただくことを伝えていきたいものですね。

