令和6年10月給食予定献立　　2024.10.1　こばと保育園・こばと小規模保育園

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(火)	さつまいもごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツサラダ 味噌汁	さつまいも、塩、酒 鶏肉、片栗粉、大蒜、生姜、醤油、酒、みりん キャベツ、きゅうり、人参、コーン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、薄揚げ、葱、味噌	じゃが丸コーン 人参 牛乳	じゃがいも、コーン、マヨドレ、ケチャップ 人参、塩
2日(水)	鰺の蒲焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鰺、片栗粉、砂糖、醤油、酒、みりん 大豆、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、酒、醤油、みりん 玉ねぎ、しいたけ、わかめ、醤油	なすとひき肉のボロネーゼ 昆布 牛乳	パスタ、なす、豚ミンチ、ケチャップ、ウスターソース、醤油 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
3日(木)	肉じゃが ごまあえ すまし汁	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、醤油、ごま もやし、なめこ、わかめ、醤油	ごま塩だんご 大根 牛乳	だんごの粉、ごま、塩、油 大根、砂糖、酢、塩
4日(金)	回鍋肉 春雨サラダ 味噌汁	キャベツ、豚肉、大蒜、生姜、ごま油、人参、ピーマン、オイスター、醤油、味噌、みりん、酒 春雨、ハム、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	きのこおにぎり じゃこ お茶	しめじ、えのきだけ、人参、醤油、酒、みりん
5日(土)	しらすごはん 根菜汁	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、里芋、大根、白菜、人参、ごぼう、さつまいも、豆腐、葱、味噌	かぼちゃパン 大根、お茶	小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、砂糖、油、かぼちゃ
7日(月)	麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	豚ミンチ、豆腐、生姜、大蒜、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、酒、醤油、砂糖、味噌、片栗粉 もやし、小松菜、人参、醤油、すりごま、ごま油 キャベツ、しいたけ、わかめ、中華だし	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶	鮭、塩、しそ、きざみのり
8日(火)	納豆ごはん 鶏肉の照り焼き さっぱりサラダ 味噌汁	納豆、醤油、葱 鶏肉、大蒜、生姜、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、きゅうり、コーン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、薄揚げ、葱、味噌	焼き芋 果物 牛乳	さつまいも
9日(水)	サワラのトマトソースがけ キャベツの煮びたし すまし汁	鮭、トマト缶、玉ねぎ、トマトピューレ、大蒜、コンソメ、砂糖、醤油、塩、ケチャップ キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
10日(木) ばらぐみ 給食懇談会	鶏肉と大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	大根、人参、鶏肉、生姜、油、砂糖、醤油、酒、みりん さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	栗だんご 人参 牛乳	栗、だんごの粉、砂糖 人参、塩
11日(金)	ポークビーンズ 大根サラダ すまし汁	大豆、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ケチャップ、醤油、ウスターソース 大根、ブロッコリー、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、マヨドレ なめこ、もやし、わかめ、醤油	炊き込みおにぎり じゃこ お茶	人参、ごぼう、薄揚げ、醤油、酒、みりん
12日(土)	きのこごはん 豚汁	えのきだけ、しめじ、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、白ネギ、味噌	レーズンパン 大根、お茶	小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、砂糖、油、レーズン
14日(月)	スポーツの日			
15日(火)	納豆ごはん 真珠蒸し れんこんきんぴら 味噌汁	納豆、醤油、葱 豚ミンチ、生姜、キャベツ、白ネギ、片栗粉、醤油、酒、中華だし、もち米 蓮根、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 白菜、えのきだけ、葱、味噌	焼き芋 大根 牛乳	さつまいも 大根、砂糖、酢、塩
16日(水)	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 すまし汁	鮭、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、豆腐、わかめ、醤油	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
17日(木)	大根のそぼろ煮 ひじきサラダ すまし汁	大根、豚ミンチ、生姜、人参、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、ひじき、人参、砂糖、醤油、酢、マヨドレ もやし、なめこ、わかめ、醤油	あべかわもち 人参 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩 人参、塩
18日(金)	五目炒め マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、醤油、酒、みりん マカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨドレ じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	栗おにぎり じゃこ お茶	栗、塩、酒
19日(土)	親子運動会(こじか～ほし) (保育の子はお弁当)		黒糖パン 大根、お茶	小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、黒糖、油
21日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 ごま味噌和え すまし汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、ごま、味噌 白菜、大根、わかめ、醤油	味噌焼きおにぎり じゃこ お茶	味噌、砂糖、みりん、ごま
22日(火)	さつまいもの炊き込みご飯 鶏肉の竜田揚げ 切干大根サラダ 味噌汁	さつまいも、人参、しめじ、油揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、醤油、酒、みりん、片栗粉、油 切干大根、小松菜、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 里芋、えのきだけ、葱、味噌	青のりポテト 大根 牛乳	じゃがいも、塩、青のり、油 大根、砂糖、酢、塩
23日(水)	赤魚の甘酢あんかけ けんちょう すまし汁	赤魚、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、ケチャップ 豆腐、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、大根菜 もやし、なめこ、わかめ、醤油	ラーメン 昆布 お茶	中華麺、もやし、白ネギ、醤油、塩
24日(木)	お弁当の日		小豆ケーキ 果物 牛乳	小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、砂糖、油、豆乳
25日(金)	豚バラ大根 納豆サラダ 味噌汁	大根、豚肉、生姜、人参、醤油、酒、みりん、砂糖 もやし、ほうれん草、人参、納豆、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、豆腐、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶	雑穀、すし酢
26日(土)	コーンごはん 豆乳スープ	コーン、醤油、酒、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、じゃがいも、豆乳、コンソメ	りんごパン 大根、お茶	小麦粉、ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ、塩、砂糖、油、りんご
28日(月)	豆腐のそぼろあんかけ ごま酢あえ すまし汁	豆腐、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉 もやし、人参、小松菜、ごま、砂糖、醤油、酢 白菜、えのきだけ、わかめ、醤油	さといもおにぎり じゃこ お茶	里芋、醤油、酒、みりん
29日(火) 誕生会	栗ごはん チキンカツ れんこんサラダ 豆乳スープ、果物	栗、塩、酒 鶏肉、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、油 蓮根、人参、水菜、ひじき、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、豆乳、コンソメ	さつまいもケーキ 大根 牛乳	小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、砂糖、豆乳、油 大根、砂糖、酢、塩
30日(水)	鯖の味噌煮 切干大根とひじきの煮物 すまし汁	鯖、生姜、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 切干大根、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、しょうゆ	たぬきうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、白ネギ、天かす、醤油、酒、みりん
31日(木)	鶏レバーの酢豚風 ポテトサラダ 味噌汁	鶏レバー、醤油、酒、大蒜、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、いんげん、醤油、砂糖、ケチャップ、酢 じゃがいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 大根、なめこ、葱、味噌	みたらしだんご 人参 牛乳	だんごの粉、砂糖、醤油、みりん、片栗粉 人参、塩

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。
※遅番のおやつはおにぎりを出しています。

10月の食事だより

日中も涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。子どもたちの食欲もどんどん増してきています。まさに、食欲の秋ですね！気候もよくなり、子どもたちは散歩に出る機会も増えてきます。しっかり朝ごはんを食べて、エネルギーを蓄えてきてくださいね。

ここのところ、食品の値上がりが続いていますが、10月からまたいろいろな食品が値上がりするようです…。給食でもですが、ご家庭でも使いたい食材が使えなくなってしまっているかもしれませんね。手に入る食材を大切に使っていきたいですね。

年間の食品ロスの約４７パーセントは家庭から出ており、発生要因は「食べ残し」や「手つかずの食品」「皮のむき過ぎ」などです。まずは家庭から食品ロスを減らしていくことが大切です。「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみてください。

☆食品ロスを減らす１０ヶ条☆
①買い物の前に冷蔵庫をチェック
②空腹で買い物をしない
③すぐ食べるものは棚の手前から買う
④まとめ買いに注意
⑤食材を使い切る工夫を
⑥残り物は別の料理に変身
⑦賞味期限は目安、五感を使って判断
⑧備蓄食材は普段使いし、入れ替えを
⑨外食で注文し過ぎない
⑩残さず食べ切る