



こんだてひょう (2023/10がつ)

品川学藝保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 10 2 30	牛乳	ごはん 八宝菜 中華風スティック野菜 春雨と豆腐のスープ 麦茶	きのこ たっぴりうどん バナナ 牛乳	干しうどん 精白米 ジャがいもでん粉 はるさめ 上白糖 絹ごし豆腐 トウモロコシ茎葉、生きゅうり こまつな だけのこ水煮 たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー パナナ えのきだけ 干しいだけ しめじ こんぶ 水 削り節 竹輪 豚肩ロース 鶏もも肉 牛乳 ごま油 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 まいだけ生	月 10 16 23	牛乳	麻婆ラーメン 五目ごま炒め フルーツのヨーグルト和え 麦茶	コンピサンド プルーン 牛乳	食パン 中華めん ジャがいもでん粉 はるさめ 上白糖 木綿豆腐 炒りごま キャベツ しょうが だけのこ水煮 チンゲンサイ にら にんじん にんにく ねぎ みかん缶詰 プルーン乾 バイン アップル缶詰 パナナ こんぶ 水 削り節 豚もも肉 鶏ささみ 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 クリームチーズ ごま油 サラダ油 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ バレンシア オレンジマーマレード高糖度
火 10 3 17 31	牛乳 	マーガリンサンド かわいいのピザ風焼き かぼちゃのグラッセ もやしのスープ 麦茶	ひじきごはん オレンジ 牛乳 (3・17日) ハロウィンクッキー カットチーズ バナナ 牛乳 (31日)	薄力粉 食パン 精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 油揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし オレンジ パナナ 干しぶどう 干しいだけ しめじ 干ひじき 水 削り節 かわいい 牛乳 プロセスチーズ サラダ油 パター マーガリン ミルクチョコレート 酒 ココア 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ	火 10 10 24	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁 麦茶	ロシアンクッキー りんご 牛乳	薄力粉 精白米 上白糖 木綿豆腐 納豆 ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ もやし いちごジャム りんご 水 煮干し かつお節 さけ 豚肩ロース 牛乳 サラダ油 マーガリン 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ
水 10 4 18	牛乳	きな粉ごはん 肉じゃが煮 わかめの甘酢和え 茄子のみそ汁 麦茶	五平餅 梨 牛乳	精白米 しらたき ジャがいも 上白糖 きな粉 黄 油揚げ 高野豆腐 炒りごま キャベツ きゅうり 水菜 たまねぎ なす にんじん 日本なし 乾燥わかめ 水 煮干し しらす干し 削り節 豚もも肉 牛乳 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ	水 10 11 25	牛乳	きのこカレーライス チーズサラダ 青梗菜のスープ 麦茶	マカロニアベかわ バナナ 牛乳	薄力粉 マカロニ乾 精白米 ジャがいも 上白糖 きな粉 黄 キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく もやし パナナ りんご えのきだけ しめじ マッシュルーム水煮 水 削り節 豚もも肉 ロースハム 牛乳 プロセスチーズ サラダ油 パター 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル エリンギ生
木 10 5 19	牛乳	ごはん さわらの味噌煮 白和え のっぺい汁 麦茶	バナナと レーズンの蒸しパン りんご 牛乳	アミノ粉・お酢・酢用 精白米 しらたき さといも ジャがいもでん粉 上白糖 メープルシロップ 木綿豆腐 炒りごま しょうが だいこん にんじん ねぎ ほろれんそう パナナ 干しぶどう りんご しももん果汁 干しいだけ 水 削り節 さわら 鶏もも肉 卵 牛乳 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ	木 10 12 26	牛乳 	ロールパン チキンのマリアナ風 根菜のホットサラダ 豆乳コーンスープ 麦茶	のりちーポテト オレンジ 牛乳	ロールパン ジャがいも ジャがいもでん粉 上白糖 豆乳 ごぼう しょうが たまねぎ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル 赤ピーマン ブロッコリー れんこん オレンジ あおりのり 水 削り節 鶏もも肉 牛乳 バルメサンチース サラダ油 パター 酒 麦茶 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトケチャップ パセリ・乾 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
金 10 6 20	牛乳	夕焼けごはん 豚肉のさっぱり炒め ブロッコリーの おかかサラダ 白菜のみそ汁 麦茶	ココアラスク バナナ 牛乳	食パン 観世ふ 精白米 さつまいも ジャがいもでん粉 上白糖 炒りごま キャベツ たまねぎ にんじん はくさい 青ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー れんこん パナナ えのきだけ 水 煮干し かつお節 ツナ油漬・ル・ライト 豚もも肉 牛乳 サラダ油 マーガリン 本みりん ココア 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ	金 10 13 27	牛乳	ごはん 和風おろしハンバーグ もやしのカレーソーテー きゃべつのみそ汁 麦茶	カロチンケーキ カットチーズ 梨 牛乳	薄力粉 パン粉 乾燥 精白米 上白糖 木綿豆腐 かぼちゃ キャベツ だいこん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 青ピーマン もやし 日本なし えのき だけ 干ひじき 水 煮干し 豚もも肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 プロセスチーズ サラダ油 パター 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ カレー粉 ベーキングパウダー
土 10 7 21	牛乳	名古屋風 あんかけスパゲティー 大根の和風サラダ ほうれんそうのスープ 麦茶	豚肉の しぐれ煮おにぎり パインヨーグルト 牛乳	スパゲッティ乾 精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 炒りごま キャベツ きゅうり しょうが だいこん たまねぎ ホールトマト にんじん にんにく ねぎ 青ピーマン ほろれんそう バイン アップル缶詰 マッシュルーム水煮 こんぶ 水 削り節 ツナ油漬・ル・ライト 豚もも肉 ウインナー 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ マヨネーズ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	土 10 14 28	牛乳	きつね焼きうどん さつまいものそぼろ煮 わかめスープ 麦茶	オニオン ツナトースト ピーチヨーグルト 牛乳	食パン 干しうどん さつまいも ジャがいもでん粉 上白糖 油揚げ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい 白桃缶詰 しめじ あおりのり 乾燥わかめ 水 かつお節 削り節 ツナ油漬・ル・ライト 豚もも肉 鶏ひき肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ パセリ・乾 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル

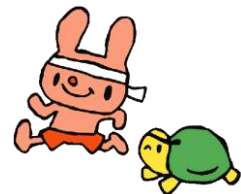
仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●今月の平均栄養量(乳児食) エネルギー：457cal/たんぱく質：18.5g



◆ミニ給食だより◆

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にキンモクセイの香りが漂い、過ごしやすい季節がやってきました。「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できるよい季節ですが、天気によって気温差があり、大人でも体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理に気をつけ、秋の楽しい行事を楽しみましょう♪



『「もったいないね!」、食品ロスのお話』

食べられるのに捨てられる「食品ロス」。2020年度の食品ロス量は522万トン!!! 食べ残し、手つかずの食品、皮の剥き過ぎ等、家庭からの発生は約47%もあるそうです。「もったいない」という言葉は、ものを大切にすることを表わす。食べ物を無駄にすることはいけないと思うのも「もったいない」のひとつです。10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の気持ちを大切に、ご家庭でも食品ロスの削減に取り組んでみてくださいね。



