

食品ロスってなあに??

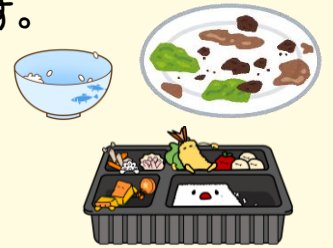


“食品ロス”“フードロス”という言葉を知ったことはありますか？



食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

お茶碗に残った ご飯や野菜…。
この残ったご飯や野菜はゴミになって捨てられてしまいます。
ゴミがたくさん増えると山や川や海が汚れてしまい
動物やお魚たちが困ってしまいます。



わたしたち
すてられちゃうんだよね…

私たちは毎日ご飯を食べたり、スーパーに行くと
たくさん食べ物もあるけれど、世界にはご飯を
毎日食べられない人もたくさんいます。



日本は年間570万トン以上の食品ロスがあり、日本の国民一人当たりお茶碗
約1杯分(約124g)の食べ物が毎日捨てられています。(令和元年度)

★ 私たちにできることは…？

- ・残さず食べよう
- ・無駄に買わないようにしよう

…などなど。 私たちにできることを調べてみましょう。



ご紹介

かいじゅうステップSDGs大作戦



第4話『食べのこしはやめよう!』

世界にはおなかをすかせて元気がない子が
たくさんいるんだよ。食べものは大切にしようね!



©TPC ©KSW かいじゅうステップSDGs大作戦
(<https://sdes.kaijusep.com/>)

動画はコチラから↑



1:35 / 3:40



食品ロスをなくすために

1つ1つの行動を

見直してみませんか？

uniserv

キッズスマイル

株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。

10月食育だより

乳幼児食

★ 味覚について

「味覚」とは、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」で5つの基本味「五味」を感じることで、この5つの味は、体に必要な信号を伝える役割を持っています。

- 「甘味」… エネルギー源になる糖分があること
 - 「塩味」… 体に必要なミネラルがあること
 - 「うま味」… 筋肉や内臓のもとになるたんぱく質があること
- これら3つの味は、本能的に好む味とされています。

- 「酸味」… 食べ物が未熟であること、腐敗していること
 - 「苦味」… 体に良くないもの（毒物）があること
- これら2つの味は、子どもが嫌がる味とされています。

そのため、ピーマンやほうれん草など噛むとえぐみや苦味が出る野菜や酸味の強い果物などが苦手です。

「酸味」・「苦味」は、繰り返し経験することで徐々に慣れていく味ですので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけず、切り方を変えたり、固さを調節したりしていろいろな味を経験させてあげましょう。



ちーこ先生のSDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

皮ごとサツマイモの鬼まんじゅう



今回は「鬼まんじゅう」をご紹介します。鬼まんじゅうは東海地方の素朴なお菓子。一般的に使われる蒸し器ではなく、今回はフライパンで蒸していきます。サツマイモは皮付きで料理に使うと彩りがよくなり、皮を食べることで食物繊維がとれて、ゴミも減ります。輸入に頼っている小麦粉は価格が高騰しているため、国内自給率100%の米粉を使うことで食料供給の安定にもつながります。

■作り方■

1. サツマイモは皮つきのまま、1cm角に切る。たっぷりの水に5分ほど浸して、アク抜きする。
2. ボウルに水気を切ったサツマイモを入れる。手ですくって軽く水気を切って、新たなボウルに入れるとよい。砂糖を加えて5分おく。米粉、ベーキングパウダーを加え、スプーンでぐるぐる混ぜたら、水を加え、さらにしっかり混ぜる。厚手のアルミカップに1/8量ずつ入れ、耐熱の平皿に並べる。
3. 深さのあるフライパンにタオルを4つ折りにして置く。水を深さ1cmほど注ぐ。タオルの上に、2.の平皿をおき、蓋をして強火にかける。蒸気が出たら、弱めの中火にして15分蒸す。



材料(8個)



- サツマイモ 1本 (150~200g)
※皮ごと使うのでタワシでこすり洗いしてください
- 砂糖 大さじ3
- 米粉 40g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 水 大さじ2




10月食育だより 離乳食


… いろいろな味を覚える …

赤ちゃんは味覚が敏感です。母乳やミルクは慣れ親しんだ味で好みますが離乳食が始まり、柑橘類の酸味や野菜の苦味は、慣れていないこともあって本能的に嫌がります。「食べても大丈夫」、「体に必要」と認識すれば食べられるようになります。食べる経験を重ねることで、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」と5つの基本の味を覚えていきます。


体にとって必要な食べ物として認識



甘味
エネルギー源の存在を伝達



うま味
たんぱく質の存在を伝達



塩味
ミネラルの存在を伝達

体を守るために避ける食べ物として認識



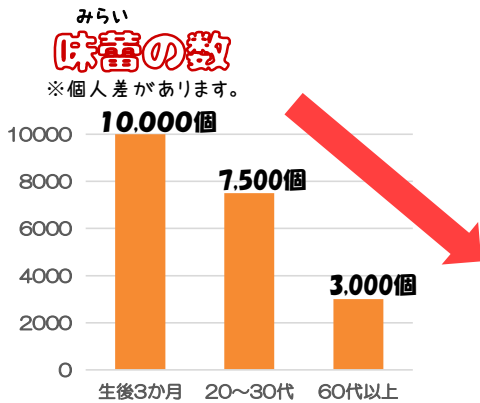
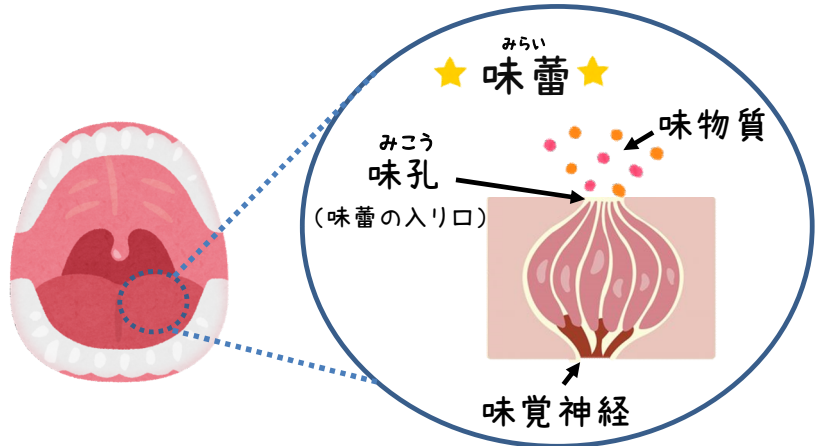
酸味
腐敗物の存在を伝達



苦味
毒物の存在を伝達

… 素材の味について …

舌の表面には、「味蕾（みらい）」と呼ばれるブツブツとした器官があります。味蕾で味をキャッチすると、味覚神経を通じて脳に信号が送られ、味を感知します。味蕾を拡大するとたまねぎのような形をしていて、1つ1つがいろいろな味を感じることが出来ます。



生まれたばかりの赤ちゃんの味蕾は、約10,000個もあります。味蕾の数は加齢とともに減少し、成人になると約7,500個、高齢になると約3,000個になると言われています。

赤ちゃんの味覚は、とても敏感ですので素材の味がわかるうす味でいろいろな味を体験し、味覚を発達させましょう。

👁️ 好き嫌いについて 🗣️

離乳食が始まると、赤ちゃんはさまざまな味を経験していきます。その時、味だけでなく舌ざわりや食感、見た目や匂い、温度など五感を使って食べ物を感じ、美味しさを学んでいきます。

赤ちゃんが離乳食を食べない時は、味が気に入らないからだけではありません。食材の大きさを変えてみたり（小さすぎても食べにくくなります!）、硬さを変えてみたり、変化をつけることで、興味を持ったり食欲が出る場合があります。



好き嫌いは【成長の証】でもあるので、ゆっくり見守っていきましょう。

2022年10月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
3	月	ハヤシライス 花野菜サラダ 梨	牛乳	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 619kcal 蛋白質 16.7g	牛肉	人参,たまねぎ,パセリ ブロッコリー,カリフラワー,人参 梨	米,じゃがいも,キャノーラ油,ハヤシルウ マヨドレ	ケチャップ,水 塩	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,ココア 牛乳
4	火	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.3g	鶏肉,厚あげ	大根,人参,ごぼう,しいたけ,きぬさや ほうれん草,コーン わかめ,味噌	米 こんにやく,きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油 麩	こいくちしょうゆ,本みりん,出汁 塩 出汁	牛乳 食パン,バター,きび砂糖 牛乳
5	水	ごはん 納豆かき揚げ いんげんのごま和え 味噌汁	牛乳	コアコアヨーグルト ソフトおせんべい お茶	エネルギー 498kcal 蛋白質 12.6g	納豆,ちくわ	南瓜,ごぼう,たまねぎ,人参 いんげん,人参 南瓜,えのき,青ねぎ	米 小麦粉,片栗粉,キャノーラ油 白すりごま,きび砂糖	塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
6	木	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ	牛乳	ごまきな粉芋 牛乳	エネルギー 499kcal 蛋白質 18.3g	豚肉,かまぼこ ちくわ,青のり粉	はくさい,たまねぎ,もやし,人参,ピーマン,椎茸 土生姜 人参 青ねぎ	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 キャノーラ油 春雨	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒,塩 水 こいくちしょうゆ,本みりん 水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 さつまいも,きな粉,白すりごま,きび砂糖 牛乳
7	金	ごはん 白身魚のクリームソース焼き りんごサラダ スープ	牛乳	ポップコーン 牛乳	エネルギー 417kcal 蛋白質 15.9g	ホキ	コーンクリーム缶,パセリ,人参 キャベツ,人参,きゅうり,りんご,レーズン たまねぎ,小松菜	米 小麦粉,キャノーラ油,きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	塩 米酢,塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 牛乳
11	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆煮 すまし汁	牛乳	五平もち お茶	エネルギー 467kcal 蛋白質 16.9g	鶏肉 ひじき,大豆	ブロッコリー 人参,いんげん ほうれん草	米 きび砂糖,白すりごま キャノーラ油,きび砂糖 麩	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 米,赤みそ,きび砂糖,白ごま,水 キャノーラ油 お茶
12	水	麦ごはん さばの煮付け もやしの酢の物 きのこ汁	牛乳	プリン りんご 牛乳	エネルギー 469kcal 蛋白質 18.5g	サバ	土生姜,人参 もやし,きゅうり,コーン まいたけ,なめこ,えのき,たまねぎ,青ねぎ	米,押麦 きび砂糖 きび砂糖	こいくちしょうゆ,酒,本みりん,出汁 塩 米酢,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 プリンの煮,牛乳 りんご 牛乳
13	木	アマランサスごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの塩麹和え 味噌汁	牛乳	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 438kcal 蛋白質 20.7g	豚肉	たまねぎ,キャベツ,ピーマン,人参,土生姜 ブロッコリー,人参 たまねぎ	米,アマランサス きび砂糖,キャノーラ油	こいくちしょうゆ,酒 塩麹,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 食パン,いちごジャム 牛乳
14	金	☆お弁当日☆	牛乳	源氏パイ プチゼリー 牛乳	エネルギー 183kcal 蛋白質 5.9g					牛乳 源氏パイ まけんゼリー 牛乳

2022年10月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料	
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料	
17	月	ごはん	牛乳	ぶどうゼリー	エネルギー 478kcal	ホキ	いんげん	米	塩、こいくちしょうゆ	牛乳	
		白身魚のしょうゆバター焼き		ソフトおせんべい	たんぱく質 16.6g						小麦粉、バター
18	火	切干大根のごまマヨ和え	牛乳	きな粉マカロニ	エネルギー 494kcal	鶏肉	しめじ、人参、ピーマン、たまねぎ、土生姜	米	酒、こいくちしょうゆ、米酢、出汁	牛乳	
		すまし汁		牛乳	たんぱく質 19.7g						大豆
19	水	ごはん	牛乳	麩のラスク	エネルギー 459kcal	豚肉、厚あげ	ごぼう、たまねぎ、土生姜、青ねぎ	米	こいくちしょうゆ、本みりん、酒、出汁	牛乳	
		豚肉と厚揚げのしぐれ煮		柿	たんぱく質 18.9g						小松菜
20	木	キャベツのツナ和え	牛乳	食べる煮干し	エネルギー 426kcal	わかめ、味噌	きざみあげ、かまぼこ	うどん、きび砂糖、きび砂糖	うすくちしょうゆ、酒、本みりん、塩	牛乳	
		味噌汁		お茶	たんぱく質 16.3g						豚ミンチ
21	金	南瓜のそぼろ煮	牛乳	食べる煮干し	エネルギー 572kcal	鶏肉	土生姜、にんにく、パセリ	米	酒、こいくちしょうゆ、塩	牛乳	
		胡瓜の酢の物		お茶	たんぱく質 19.5g						鶏肉
24	月	ごはん	牛乳	ジャムサンド	エネルギー 542kcal	サバ	ブロッコリー	米	塩、うすくちしょうゆ	牛乳	
		鶏肉の唐揚げ		牛乳	たんぱく質 21.3g						高野豆腐
25	火	グリーンサラダ	牛乳	ポテトのマヨドレ焼き	エネルギー 598kcal	合挽ミンチ、卵	もやし、人参	米、アマランサス、キャノーラ油、きび砂糖	こいくちしょうゆ、酒	牛乳	
		スープ		牛乳	たんぱく質 19.5g						えのき、ほうれん草
26	水	さばの塩焼き	牛乳	食べる煮干し	エネルギー 567kcal	鶏肉、赤みそ	南瓜	米	本みりん、酒、塩	牛乳	
		味噌汁		お茶	たんぱく質 20.1g						大豆
27	木	高野豆腐煮	牛乳	食べる煮干し	エネルギー 529kcal	かまぼこ	大根、青ねぎ	米	うすくちしょうゆ、塩、出汁	牛乳	
		味噌汁		お茶	たんぱく質 21.8g						豚肉、厚あげ、糸かつお
28	金	ピビンバ	牛乳	フライドポテト	エネルギー 413kcal	刻みのり	小松菜、人参	米	こいくちしょうゆ	牛乳	
		ピビンバ		牛乳	たんぱく質 18.6g						たら、青のり粉
31	月	ビーフン炒め	牛乳	ふかし芋	エネルギー 582kcal	わかめ、味噌	えのき	米	酒、こいくちしょうゆ、米酢	牛乳	
		スープ		お茶	たんぱく質 17.5g						鶏肉、おからパウダー

*赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年10月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名 昼食	使っている主な材料			
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
3	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	かれい	ブロッコリー	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
4	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	大根 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁
5	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
6	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	はくさい 人参	米	出汁 出汁 出汁
7	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 小松菜のやわらか煮	ホキ	キャベツ 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
11	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁
12	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	かれい	人参 きゅうり	米	出汁 出汁 出汁
13	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
14	金	☆お弁当日☆				
17	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	ホキ	人参 きゅうり	米	出汁 出汁 出汁
18	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐	小松菜	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
19	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	キャベツ 大根	米	出汁 出汁 出汁
20	木	煮込みうどん 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 南瓜	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁
21	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
24	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
25	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
26	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 大根のやわらか煮	かれい	人参 大根	米	出汁 出汁 出汁
27	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	小松菜 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
28	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	ほうれん草 大根	米	出汁 出汁 出汁
31	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 白菜のやわらか煮	ホキ	南瓜 はくさい	米	出汁 出汁 出汁

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年10月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ 材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
3	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	梨のコンポート	かれい	たまねぎ,人参 ブロッコリー,カリフラワー,人参	米 じゃがいも	出汁 出汁	梨,水
4	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	パン粥	たら	大根,人参 ほうれん草,コーン	米	出汁 出汁 出汁	食パン,水
5	水	七分粥 ささみのやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	ささみ	たまねぎ いんげん,人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	アンパンマンヘビーせんべい
6	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	豆腐	たまねぎ,人参 はくさい,人参	米 春雨	出汁 出汁 出汁	さつま芋
7	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	コーン粥	ホキ	人参 キャベツ,人参 たまねぎ,小松菜	米	出汁 出汁 出汁	米,コーン
11	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	雑炊	豆腐	ブロッコリー 人参,いんげん ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	米,人参,出汁
12	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	かれい	人参 きゅうり,コーン たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	りんご,水
13	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	人参 ブロッコリー,人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	食パン,水
14	金	☆お弁当日☆	アンパンマンせんべい					アンパンマンヘビーせんべい
17	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	ソフトおせんべい	ホキ	いんげん 切干大根,きゅうり,人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	鉄分入りソフトおせんべい
18	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	豆腐	たまねぎ,人参 小松菜	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	マカロニ,きな粉
19	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	たら	たまねぎ キャベツ,人参 大根	米	出汁 出汁 出汁	麩,きな粉
20	木	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 スープ	きな粉粥	豆腐	ほうれん草,人参 南瓜 人参	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁	米,きな粉
21	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 野菜のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	ブロッコリー キャベツ,人参 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
24	月	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	オレンジ寒天	高野豆腐	人参,いんげん ブロッコリー,人参 キャベツ,たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	オレンジ,水,粉寒天
25	火	雑炊 南瓜のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	ほうれん草 南瓜,たまねぎ 人参	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
26	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	ヨーグルト	かれい	南瓜 人参,いんげん 大根	米	出汁 出汁 出汁	ヨーグルト
27	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	にゅうめん	豆腐	たまねぎ 小松菜,人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	そうめん,人参,出汁
28	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	たら	ほうれん草 ブロッコリー,人参 人参,大根	米	出汁 出汁 出汁	さつま芋
31	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	ホキ	たまねぎ,人参 きゅうり,人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁	南瓜

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年10月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
3	月	全粥 牛肉と野菜煮 ブロッコリー煮	梨のコンポート	牛肉	たまねぎ、人参 ブロッコリー、カリフラワー、人参	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	梨、水、きび砂糖
4	火	全粥 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	食パン	鶏肉、厚あげ わかめ、味噌	大根、しいたけ、人参 ほうれん草、コーン	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	食パン
5	水	全粥 ささみの煮付け いんげんのごま煮 味噌汁	アンパンマンせんべい	ささみ 味噌	たまねぎ いんげん、人参 南瓜	米 白すりごま	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	アンパンマンビーゼンべい
6	木	全粥 豚肉煮 白菜の煮浸し スープ	さつま芋スティック	豚肉	たまねぎ、人参、ピーマン はくさい、人参	米 片栗粉 春雨	出汁、うすくちしょうゆ、水 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	さつま芋
7	金	全粥 白身魚の煮付け 野菜煮 スープ	コーン粥	ホキ	人参 キャベツ、きゅうり、人参 たまねぎ、小松菜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、コーン
11	火	全粥 鶏肉煮 ひじき煮 すまし汁	味噌雑炊	鶏肉 ひじき	ブロッコリー 人参、いんげん ほうれん草	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、人参、赤みそ、出汁
12	水	全粥 白身魚の煮付け 胡瓜煮 味噌汁	りんごのコンポート	かれい 味噌	人参 きゅうり、コーン たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	りんご、水、きび砂糖
13	木	全粥 豚肉と野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁	食パン	豚肉 味噌	たまねぎ、人参 ブロッコリー、人参 南瓜	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	食パン
14	金	☆お弁当日☆	アンパンマンせんべい					アンパンマンビーゼンべい
17	月	全粥 白身魚の煮付け 切干大根煮 すまし汁	ソフトおせんべい	ホキ 豆腐	いんげん 切干大根、きゅうり、人参 たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	鉄分入りソフトおせんべい
18	火	全粥 鶏肉の甘酢煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	きな粉マカロニ	鶏肉 味噌	人参、ピーマン、たまねぎ 小松菜、しめじ	米 きび砂糖 じゃがいも	うすくちしょうゆ、米酢、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	マカロニ、きな粉、きび砂糖
19	水	全粥 豚肉煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	麩のあべかわ	豚肉 わかめ、味噌	たまねぎ キャベツ、人参 大根	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 出汁	麩、水、きな粉、きび砂糖
20	木	煮込みうどん 南瓜煮 スープ	きな粉粥	豚ミンチ	ほうれん草、人参 南瓜 人参	米 やわらかうどん	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、きな粉
21	金	全粥 鶏肉煮 野菜煮 スープ	じゃが芋スティック	鶏肉	ブロッコリー キャベツ、人参 ほうれん草	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	じゃがいも
24	月	全粥 高野豆腐煮 ブロッコリー煮 味噌汁	オレンジ寒天	高野豆腐 味噌	人参、いんげん ブロッコリー、人参 キャベツ、たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	オレンジ、水、粉寒天、きび砂糖
25	火	雑炊 南瓜煮 わかめスープ	じゃが芋スティック	合挽ミンチ わかめ	ほうれん草、人参 南瓜、たまねぎ しめじ、人参	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	じゃがいも
26	水	全粥 鶏肉煮 人参煮 すまし汁	ヨーグルト	鶏肉	南瓜 人参、いんげん 大根	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	ヨーグルト、きび砂糖
27	木	全粥 豚肉と厚揚げ煮 小松菜の燻煮 味噌汁	にゅうめん	豚肉、厚揚げ 刻みのり 味噌	たまねぎ 小松菜、人参 キャベツ	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	そうめん、人参、うすくちしょうゆ、出汁
28	金	全粥 白身魚の煮付け ブロッコリー煮 すまし汁	さつま芋スティック	たら	ほうれん草 ブロッコリー、人参 人参、大根	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	さつま芋
31	月	全粥 野菜のそぼろ煮 ひじき煮 スープ	南瓜茶巾	豚ミンチ ひじき	たまねぎ、しめじ、ピーマン きゅうり、人参 はくさい、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	南瓜

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年10月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
3	月	ハヤシライス 花野菜サラダ 梨	牛乳	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 15.7g	牛肉	人参,たまねぎ,パセリ ブロッコリー,カリフラワー,人参 梨	米,じゃがいも,キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ,ハヤシの王子様,水 塩	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,ココア 牛乳
4	火	軟飯 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 461kcal 蛋白質 17.6g	鶏肉,厚あげ わかめ,味噌	大根,人参,ごぼう,しいたけ,きぬさや ほうれん草,コーン	米 きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油 麩	こいくちしょうゆ,本みりん,出汁 塩 出汁	牛乳 食パン,バター,きび砂糖 牛乳
5	水	軟飯 納豆かき揚げ いんげんのごま和え 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい 牛乳	エネルギー 516kcal 蛋白質 14.5g	納豆,ちくわ 味噌	南瓜,ごぼう,たまねぎ,人参 いんげん,人参 南瓜,えのき,青ねぎ	米 小麦粉,片栗粉,キャノーラ油 白すりごま,きび砂糖	塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい 牛乳
6	木	軟飯 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ	牛乳	ごまきな粉芋 牛乳	エネルギー 463kcal 蛋白質 17.6g	豚肉,かまぼこ ちくわ,青のり粉	はくさい,たまねぎ,もやし,人参,ピーマン,椎茸 人参 青ねぎ	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 キャノーラ油 春雨	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒 塩,水 こいくちしょうゆ,本みりん 水,ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 さつま芋,きな粉,白すりごま,きび砂糖 牛乳
7	金	軟飯 白身魚のクリームコーン焼き りんごサラダ スープ	牛乳	ポップコーン 牛乳	エネルギー 381kcal 蛋白質 15.2g	ホキ ひじき,大豆	コーンクリーム缶,パセリ,人参 キャベツ,人参,きゅうり,りんご,レーズン たまねぎ,小松菜	米 小麦粉,キャノーラ油,きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖	塩 米酢,塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 牛乳
11	火	軟飯 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆煮 すまし汁	牛乳	五平もち お茶	エネルギー 431kcal 蛋白質 16.2g	鶏肉 ひじき,大豆	ブロッコリー 人参,いんげん ほうれん草	米 きび砂糖,白すりごま キャノーラ油,きび砂糖 麩	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 米,赤み,きび砂糖,白ごま,水 キャノーラ油 お茶
12	水	麦ごはん さばの煮付け もやしの酢の物 きのこ汁	牛乳	プリン りんご 牛乳	エネルギー 433kcal 蛋白質 17.9g	サバ 味噌	人参 もやし,きゅうり,コーン まい,たけなめ,こえのき,たまねぎ,青ねぎ	米,押麦 きび砂糖 きび砂糖	こいくちしょうゆ,酒,本みりん 出汁,塩 米酢,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 プリンの素,牛乳 りんご 牛乳
13	木	アマランサスごはん 豚肉の炒め物 ブロッコリーの塩麹和え 味噌汁	牛乳	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 438kcal 蛋白質 20.7g	豚肉 わかめ,味噌	たまねぎ,キャベツ,ピーマン,人参 ブロッコリー,人参 たまねぎ	米,アマランサス きび砂糖,キャノーラ油	こいくちしょうゆ,酒 塩麹,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 食パン,いちごジャム 牛乳
14	金	☆お弁当日☆	牛乳	アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 131kcal 蛋白質 5.4g					牛乳 アンパンマンベビーせんべい 牛乳

2022年10月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
17	月	軟飯	牛乳	ぶどうゼリー	エネルギー 442kcal			米		牛乳
		白身魚のしょうゆバター焼き		ソフトおせんべい	蛋白質 15.9g	ホキ	いんげん	小麦粉,バター	塩,こいくちしょうゆ	ぶどうジュース,水,きび砂糖,粉寒天
18	火	切干大根のごまマヨ和え		牛乳					うすくちしょうゆ	鉄分入りソフトおせんべい
		すまし汁				豆腐	たまねぎ,青ねぎ	白すりごま,きび砂糖,マヨレ	うすくちしょうゆ	牛乳
19	水	軟飯	牛乳	きな粉マカロニ	エネルギー 458kcal			米		牛乳
		鶏肉の甘酢煮		牛乳	蛋白質 19g	鶏肉	しめじ,人参,ピーマン,たまねぎ	きび砂糖	酒,こいくちしょうゆ,米酢,出汁	マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩
20	木	青のりポテト				青のり粉		じゃがいも,キャノーラ油	塩	牛乳
		味噌汁				きざみあげ,味噌	小松菜		出汁	
21	金	軟飯	牛乳	麩のラスク	エネルギー 423kcal			米		牛乳
		豚肉と厚揚げのしぐれ煮		柿	蛋白質 18.2g	豚肉,厚あげ	ごぼう,たまねぎ,青ねぎ	きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん,酒	麩,キャノーラ油,きび砂糖
22	土	キャベツのツナ和え		牛乳		ツナ缶		きび砂糖	うすくちしょうゆ	牛乳
		味噌汁				わかめ,味噌	大根		出汁	
23	日	きつねうどん	牛乳	しそふりかけおにぎり	エネルギー 384kcal			うどん,きび砂糖,きび砂糖	出汁,本みりん,うすくちしょうゆ	牛乳
		南瓜のそぼろ煮		食べる煮干し	蛋白質 15.2g	きざみあげ,かまぼこ	ほうれん草,青ねぎ		うすくちしょうゆ,酒,本みりん,塩	米,しそふりかけ
24	月	胡瓜の酢の物		お茶		豚ミンチ		きび砂糖,片栗粉	出汁,うすくちしょうゆ	お茶
							きゅうり,人参	きび砂糖	米酢,うすくちしょうゆ,塩	
25	火	軟飯	牛乳	ポテトのマヨドレ焼き	エネルギー 535kcal			米		牛乳
		鶏肉の唐揚げ		牛乳	蛋白質 18.8g	鶏肉	パセリ	片栗粉,キャノーラ油,スパゲティ	酒,こいくちしょうゆ,塩	じゃがいも,マヨドレ,パセリ
26	水	グリーンサラダ						キャノーラ油	ケチャップ,ブイヨン	牛乳
		スープ					ブロッコリー,キャベツ,人参	マヨドレ	塩	
27	木	軟飯	牛乳	ジャムサンド	エネルギー 506kcal			米		牛乳
		さばの塩焼き		牛乳	蛋白質 20.6g	サバ	ブロッコリー	マヨドレ	塩,うすくちしょうゆ	クラッカー,いちごミックスジャム
28	金	高野豆腐煮				高野豆腐		きび砂糖	出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳
		味噌汁				味噌	キャベツ,たまねぎ,青ねぎ		出汁	
29	土	軟飯	牛乳	フライドポテト	エネルギー 562kcal			米		牛乳
		ビビンバ		牛乳	蛋白質 18.9g	合挽ミンチ,卵	もやし,人参	米,アマランサス,キャノーラ油,きび砂糖	こいくちしょうゆ,酒	じゃがいも,キャノーラ油,塩
30	日	ビビンバ						きび砂糖,キャノーラ油	うすくちしょうゆ	牛乳
		ビーフ炒め					ほうれん草	きび砂糖,ごま油	こいくちしょうゆ	
31	月	スープ				わかめ	たまねぎ,人参,ピーマン	ビーフ,きび砂糖,キャノーラ油,ごま油	ブイヨン,こいくちしょうゆ	
							しめじ	白ごま	ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	
1	火	軟飯	牛乳	ココアヨーグルト	エネルギー 415kcal			米		牛乳
		鶏肉の味噌焼き		お茶	蛋白質 17.9g	鶏肉,赤みそ	南瓜	きび砂糖	本みりん,酒,塩	ヨーグルト
2	水	いんげんと黒し大豆のごま酢和え				大豆		きび砂糖,白すりごま	こいくちしょうゆ,米酢	お茶
		すまし汁				かまぼこ	大根,青ねぎ		うすくちしょうゆ,塩,出汁	
3	木	軟飯	牛乳	マーラーカオ	エネルギー 492kcal			米		牛乳
		豚肉のチャンプル		牛乳	蛋白質 21.1g	豚肉,厚あげ,糸かつお	人参,たまねぎ,キャベツ	キャノーラ油	酒,塩,うすくちしょうゆ	小麦粉,ベーキングパウダー,豆乳,卵
4	金	小松菜の磯和え				刻みのり		きび砂糖	うすくちしょうゆ	きび砂糖,キャノーラ油,レーズン
		味噌汁				わかめ,味噌	えのき		出汁	牛乳
5	土	軟飯	牛乳	ふかし芋	エネルギー 444kcal			米		牛乳
		白身魚の磯辺揚げ		食べる煮干し	蛋白質 20.1g	たら,青のり粉		小麦粉,キャノーラ油	塩	さつま芋
6	日	ブロッコリーのゆかり和え		牛乳				きび砂糖	うすくちしょうゆ,米酢	食べる煮干し
		ごんぼ汁				鶏肉,おからパウダー	人参,大根,ごぼう,きぬさや		うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳
7	月	軟飯	牛乳	ハロウィンクッキー	エネルギー 546kcal			米		牛乳
		パンピンググラタン		牛乳	蛋白質 16.8g	豚ミンチ,大豆,チーズ	南瓜,たまねぎ,しめじ,ピーマン	キャノーラ油	ケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース	小麦粉,きび砂糖,バター,牛乳
8	火	ひじきサラダ				ひじき		マヨドレ,白すりごま,きび砂糖	うすくちしょうゆ,米酢	牛乳
		スープ					はくさい,人参,パセリ		うすくちしょうゆ,ブイヨン,塩,水	

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。