

令和7年10月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

今日からできる 食品ロス削減

(10月16日世界食料(糧)デー 10月30日食品ロス削減の日)

売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことを「食品ロス」と言います。食べられる食品を捨ててしまうことは『もったいない』だけでなく、環境や経済に関わる問題もはらんでいます。食品ロスの現状について知り なにができるか考えてみましょう。



食品ロスを減らすコツ

- 1. 買いすぎない 必要な分だけ買い物しましょう
- 2. 作りすぎない 体調や家族の予定も考えて作りましょう



旬のさつま芋で★お芋deチュ★
材料(1人分):さつま芋60g、豆乳(牛乳)8g、油(バター)1.5g、砂糖4.5g☆ミレービスケット2枚野菜かりんと1本、ココアパウダーと水少々
作り方:さつまいもをラップで包んで電子レンジにかけ、柔らかくなったら、熱いうちに皮をむいてつぶす。
そこに、油、砂糖を加え硬さをみながら豆乳を入れる。
楕円形に丸めアルミカップに入れ、200℃10分焼く。
ココアパウダーを水で溶き顔を描いてミレーで耳、かりんとで尻尾をつけて完成！



月	火	水	木	金	土
		1 豆腐のあんかけ煮 ポパイサラダ すまし汁(ばち) かぼちゃのスイートポール	2 チリコンカン風 ちくわのいかだ焼き とんじゃがスープ	3 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーの塩昆布和え きのこスープ	4 肉うどん バナナ
月に一度、金曜日に おやつパンがあります。 今月は 17日 くりあんぱん		未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○油 ○ごま油 ○さとう かたくり粉 ばち ホットケーキミックス	未満児(米) ○オリーブ油 ○さとう かたくり粉 △マヨネーズドレッシング じゃがいも ○油	未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○さとう ○油	うどん(ゆで) ○油 ○さとう
		□厚揚げ △鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □油揚げ ○豆乳(調整豆乳)	△牛ひき肉 △豚ひき肉 ○大豆(水煮) ×ちくわ ○青のり △豚もも肉	さけ ○みそ △塩昆布 △豚もも肉	△豚もも肉
		もやし たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草 スイートコーン(粒・冷) ○ねぎ かぼちゃ	たまねぎ にんじん パセリ(生) ○ねぎ	ブロッコリー たまねぎ にんじん △しめじ △エリンギ パセリ(生)	たまねぎ にんじん ○ねぎ △しめじ バナナ
6 さんまの蒲焼風 秋の五目煮 みそ汁(もずく)	7 スパニッシュオムレツ かりかりきゅうり すまし汁(油揚げ)	8 鱈の竜田揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁(なす) いしがぐり坊や	9 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのごまサラダ ワンタンスープ	10 肉豆腐 焼きししゃも 蒸しかぼちゃのごま和え	11 ハンバーガー ジュース・バナナ
未満児(米) ○さとう かたくり粉 ○さといも ○油	未満児(米) フライドポテト ○オリーブ油 □こんにゃく △マヨネーズドレッシング	未満児(米) かたくり粉 ○油 さつまいも そうめん(乾) 小麦粉 ○油	未満児(米) ○さとう ○油 △いりごま ワンタンの皮(生) マーマレードジャム △マヨネーズドレッシング	未満児(米) □糸こんにゃく ○油 ○さとう △いりごま ○ごま油	
△さんま ○大豆(水煮) △だし昆布 ×ちくわ ○もずく(生) ○みそ	たまご ×ベーコン △粉チーズ ○牛乳 □油揚げ	△さわら □かまぼこ ○みそ ○スキムミルク ○たまご	△鶏もも肉	△牛もも肉 木綿豆腐 □ししゃも	
×しょうが だいこん にんじん たまねぎ ○ねぎ	ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん △えのき茸 ○ねぎ	×しょうが チンゲン菜 にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ ○なす ○ねぎ ○白ねぎ	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ △しめじ パセリ(乾)	にんじん たまねぎ ○ねぎ かぼちゃ	
13 スポーツの日	14 チキンカツ フルーツヨーグルトサラダ 豆腐のスープ	15 あじの和風トマトあんかけ キャベツの塩昆布レモン和え すまし汁(そうめん) 新米おにぎり	16 豚汁 豆腐ハンバーグ 白菜のなめ茸和え	17 プルコギ ミニコロッケ かきたまスープ	18 野菜たんめん バナナ
	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング パン粉(乾) ○油 マカロニ(乾)	未満児(米) かたくり粉 ○油 そうめん(乾)	未満児(米) ○さといも ○油 パン粉(乾)	未満児(米) ○さとう ○ごま油 ○油 △いりごま かたくり粉	中華めん(ゆで) ○油
	△鶏もも肉 木綿豆腐 ○ヨーグルト(無糖)	△あじ □油揚げ △塩昆布	△豚もも肉 ○みそ 木綿豆腐 ○たまご △豚ひき肉	△牛もも肉 絹ごし豆腐 ○たまご	△鶏もも肉 ×ちくわ
	きゅうり りんご たまねぎ にんじん ○白ねぎ ○みかん缶 レモン(果汁) △しめじ	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン(果汁) △干しいたけ ○白ねぎ×たくあん漬	にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ たまねぎ はくさい こまつな △しめじ ×えのき茸(味付)	×しょうが たまねぎ はくさい ○にら にんじん △しめじ ○ねぎ △えのき茸 ×にんにく ×コロッケ(冷)	キャベツ もやし にんじん ○ねぎ バナナ
20 カレーの焼きびたし ほうれん草のごまみそあえ けんちんうどん	21 すき焼き風煮 金時豆 きゅうりとしらすの甘酢あえ	22 ホットドック バナナ・ジュース	23 豚肉とかぼちゃのねぎソース 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ) りんごビスケットケーキ	24 鶏肉のクラッカー揚げ ツナサラダ かぼちゃのみそ汁	25 肉みそうどん バナナ
未満児(米) △いりごま ○さとう ○さといも 干しうどん(乾) □こんにゃく ○油	未満児(米) ふ(乾) □糸こんにゃく ○油 ○さとう △いりごま		未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう ○ごま油 はるさめ(乾) △いりごま ホットケーキミックス ○マーガリン ×コンブレク	未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) ソーダクラッカー ○油 △マヨネーズドレッシング	うどん(ゆで) ○油
かれい ○みそ 木綿豆腐	△牛もも肉 △焼き豆腐 ○みそ △金時豆(味付) ちりめんじゃこ		△豚もも肉 絹ごし豆腐 ○みそ ○カトわかめ(干) ○牛乳	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □油揚げ ○みそ ○たまご	△豚もも肉
ほうれん草 にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ	はくさい にんじん ○白ねぎ △えのき茸 きゅうり		かぼちゃ ×しょうが ○白ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ ○ねぎ りんご	ほうれん草 にんじん ○なす スイートコーン(粒・冷) かぼちゃ たまねぎ	たまねぎ にんじん ○白ねぎ バナナ
27 八宝菜 オムレツ ゆかりきゅうり	28 誕生日会 チキンライス 豆乳コーンスープ	29 遠足	30 さばのノルウェー風 もやしのカレーサラダ 押し麦スープ キャロットケーキ	31 かぼちゃ挽肉サンドフライ キャベツとりんごのサラダ ドラキュラスープ	旬の食材 米 さんま いわし さけ きのこ類 にんじん さといも チンゲン菜 じゃがいも さつまいも 柿
未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉	米 ○油 じゃがいも 小麦粉		未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 □押し麦 ホットケーキミックス	未満児(米) ○油 ○さとう ○オリーブ油 じゃがいも ホットケーキミックス	
△豚もも肉 □むきえび	△鶏もも肉 ○豆乳(調整豆乳)		△さば △鶏もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	□ロースハム △豚もも肉	
はくさい たまねぎ にんじん きゅうり △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ○ピーマン ×しょうが ×オムレツ(冷)	たまねぎ にんじん ○ピーマン スイートコーン(粒・冷) △しめじ スイートコーン(クリーム)		×にんにく もやし にんじん きゅうり かぶ キャベツ ○白ねぎ	×かぼちゃ挽肉サンドフライ(冷) キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん △赤ピーマン トマト缶詰(カット)	

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。