

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

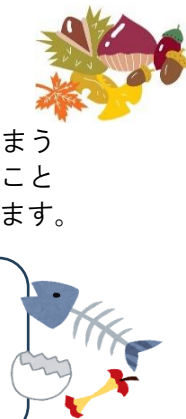
今日からできる 食品ロス削減
(10月16日世界食料(糧)デー 10月30日食品ロス削減の日)

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ボール	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				うどん(ゆで) ○油 ○さとう △豚もも肉 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 鰯の竜田揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁(なす) いがぐり坊や	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
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
					中華めん(ゆで) ○油 △鶏もも肉 ×ちくわ キャベツ もやし にんじん ○ねぎ バナナ ×にんにく ×コロッケ(冷)
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
					うどん(ゆで) ○油 △豚もも肉 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

※献立名の下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。