



10月の献立表



令和 3年10月 1日 みなと子ども園

世界食料デー

毎年10月16日は「世界食料デー」といって、世界の食料問題を考える日です。1981年に世界共通の日として国連により制定されました。世界の一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」現実のものにし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。世界では、すべての人が十分に食べられる分の食料が作られています、7億9500万人もが飢え苦しんでいます。ところが日本では、世界からたくさんのおいしい食べものを輸入しながら、年間約1700万トンもの食料廃棄物があり、そのうち本来食べられるのに廃棄されているもの（食品ロス）は、年間約500～800万トンと推計されています。毎年日本では「世界食料デー」月間が設けられ、10月16日の前後にNGOやNPO、国際機関などが協力し、さまざまなイベントがおこなわれています。この機会に、食べものを無駄にしない、自分たちでできることを考え、園で子どもたちに「もったいない」を伝え、エコクッキングなどにつなげてみてはいかがでしょうか。

- 【今月の食育テーマ】
- ・おいしってどんなこと？
- (においや音を感じたり、色を見たり、どんな味がするかよく味わって食べてみましょう。)
- 【今月の食育活動】
- ・18日(月) フルーツサンド作り(ふじ)
 - ・19日(火) 一体タイム(ぼら)
 - ・4日(月)、21日(木)、25日(月) ラップおにぎり (ぼら、ふじ、さくら)

4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土) 参観日			
塩バターラーメン・南瓜の煮物 ほうれん草の酢味噌和え ☆ 中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 コーン 塩 しいたけ 葱 パター 塩 鶏がらだし ☆ 南瓜 砂糖 醤油 ☆ ほうれん草 人参 カマキワカメ みそ 砂糖 酢 醤油		遠足 ☆ ヨーグルト ☆ ヨーグルト		ご飯・豚肉の野菜巻き・さわやかサラダ わかめのすまし汁・果物(オレンジ) ☆ 米 ☆ 豚肉 小麦粉 人参 いんげん 醤油 砂糖 酒 みりん ☆ トマト キャベツ 小松菜 ツナ マヨネーズ ☆ わかめ 玉葱 しめじ 豆腐 煮干し 塩 醤油 ☆ 塩 しょう油 バセリ		ご飯・じゃが芋と生揚げの含め煮 温野菜のごまドレッシング・ふのみそ汁 ☆ 米 ☆ じゃが芋 生揚げ いんげん 鶏肉 人参 砂糖 醤油 ☆ 大根 人参 キャベツ しめじ マヨネーズ みそ ごま 酢 砂糖 醤油 ☆ ふ 玉葱 えのき 葱 煮干し みそ		ご飯・魚のアンダーソース マカロニサラダ・白菜スープ ☆ 米 ☆ さけ 人参 玉葱 クリーム コーン 缶 バセリ パター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 しょう油 ☆ マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ 魚肉ソーセージ ☆ 白菜 玉葱 人参 しめじ バセリ 塩 コンソメ 醤油		炊き込みご飯・漬漬け・キャベツのみそ汁 果物(バナナ) ☆ 米 鶏肉 人参 しめじ ごぼう さつま揚げ 薄口醤油 ☆ 大根 人参 きゅうり ゆかり 塩 ☆ キャベツ 玉葱 人参 煮干し みそ 葱			
カルシウムおにぎり ☆ 米 桜えび しらす干し かつお節 わかめ ごま ごま油 醤油 酒 粉末カルシウム		12(火) 秋の香ご飯・ツナ入りひじき煮・えのみそ汁 ☆ 米 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 しらす干し 薄口醤油 ☆ 芽ひじき 人参 ツナ いんげん コーン 缶 油 砂糖 醤油 ☆ えのき 白菜 葱 人参 あさり みそ 煮干し		ヨーグルト ☆ ヨーグルト		13(水) ♡もちもちチーズパン・牛乳 ☆ 白玉粉 ミックス粉 豆腐 チーズ 油 ☆ 牛乳		和風豆乳ゼリー ☆ 牛乳 寒天 砂糖 豆乳 黒砂糖 きな粉		じゃが丸くん・牛乳 ☆ じゃが芋 片栗粉 パター 海苔 ☆ 牛乳		菓子・牛乳 ☆ バターケーキ ☆ 牛乳	
11(月) 秋の香ご飯・ツナ入りひじき煮・えのみそ汁 ☆ 米 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 しらす干し 薄口醤油 ☆ 芽ひじき 人参 ツナ いんげん コーン 缶 油 砂糖 醤油 ☆ えのき 白菜 葱 人参 あさり みそ 煮干し		12(火) ご飯・魚の照り焼き・柿なます 油揚げのみそ汁 ☆ 米 ☆ ぶり 醤油 みりん にんにく 酒 生姜 ☆ 大根 柿 きゅうり 酢 砂糖 塩 ☆ 人参 えのき 油揚げ 玉葱 葱 煮干し みそ		13(水) ♡もちもちチーズパン・牛乳 ☆ 白玉粉 ミックス粉 豆腐 チーズ 油 ☆ 牛乳		14(木) ご飯・豚肉じゃが・納豆和え アサリのすまし汁 ☆ 米 ☆ 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらす いんげん 油 酒 砂糖 醤油 ☆ 納豆 ほうれん草 もやし 人参 醤油 のり ☆ あさり 玉葱 しめじ 油揚げ 葱 塩 醤油 煮干し		15(金) 和風焼きそば・きなこ和え・ふのみそ汁 ☆ 中華麺 豚肉 玉葱 人参 ビーンズ 油 海苔 かつお節 しいたけ にんにく さつま揚げ 醤油 塩 しょう油 ☆ ほうれん草 キャベツ 人参 きな粉 醤油 ☆ ふ 玉葱 煮干し 葱 えのき 人参 塩 醤油		16(土) 菜飯ご飯・豚汁・果物(オレンジ) ☆ 米 菜飯 ぶりかけ ☆ 豚肉 玉葱 人参 こんにゃく ごぼう さつま芋 葱 みそ 煮干し			
アップルパイ・牛乳 ☆ りんご バイレ レーズン ☆ 牛乳		さつま芋プリン ☆ おろし さつま芋 牛乳 パター 卵 グラニュー糖 ☆ 牛乳		フライドポテト・牛乳 ☆ カットポテト 油 塩 青のり ☆ 牛乳		人参団子・牛乳 ☆ 白玉粉 おろし 人参 豆腐 きな粉 砂糖 塩 ☆ 牛乳		おやき ☆ 米 ごま チーズ 桜えび しらす干し 酒 醤油 粉末カルシウム		菓子・牛乳 ☆ 甘辛せんべい ☆ 牛乳			
18(月) フルーツサンド作り(ふじ)		19(火) 一体タイム(ぼら)		20(水)		21(木)		22(金) 誕生日会		23(土)			
ご飯・八宝菜・きゅうりの中華和え 中華スープ ☆ 米 ☆ 豚肉 むきえび 白菜 筋水 煮 人参 干し椎茸 玉葱 ごま油 コンソメ 醤油 片栗粉 ☆ きゅうり ごま ごま油 砂糖 醤油 酢 ☆ 玉葱 人参 小松菜 豆腐 鶏がらだし 醤油		果ご飯・さんまの塩焼き・ゆかり和え 豆腐のすまし汁・果物(オレンジ) ☆ 米 栗 塩 ☆ さんま 塩 ☆ 白菜 きゅうり ゆかり ☆ 豆腐 玉葱 わかめ あさり 醤油 塩 煮干し		ご飯・厚揚げと春雨の煮物・ひじきのナムル なめこのみそ汁 ☆ 米 ☆ 生揚げ 人参 たら 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 生姜 にんにく 鶏がらだし 醤油 ☆ きゅうり 芽ひじき 人参 ごま油 酢 砂糖 塩 鶏がらだし ☆ なめこ 玉葱 人参 葱 煮干し みそ		五目うどん・さつま芋と昆布の煮物 小松菜とあさりのごま和え ☆ うどん 鶏肉 玉葱 人参 油揚げ 葱 煮干し 塩 醤油 しいたけ ☆ さつま芋 刻み昆布 砂糖 醤油 ☆ 小松菜 あさり 人参 醤油 ごま		ハヤシライス・スティック野菜・果物(オレンジ) ☆ 米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルー 油 粉末カルシウム ☆ きゅうり 人参 大根 マヨネーズ		デキンライス・オニオンスープ 果物(バナナ) ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ パター 塩 しょう油 ☆ 玉葱 えのき バセリ コンソメ 塩			
フルーツサンド・牛乳 ☆ 食パン 生クリーム グラニュー糖 バナナ ☆ 牛乳		カルピスゼリー・豆乳ウエハース ☆ カルピス 寒天 白桃 バイン ☆ 豆乳ウエハース		チーズクッキー・牛乳 ☆ 小麦粉 B-P 脱脂粉乳 パター 砂糖 卵 チーズ ☆ 牛乳		ひじきおにぎり ☆ 米 芽ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油		モンブラン・牛乳 ☆ 小麦粉 卵 グラニュー糖 おろし さつま芋 生クリーム 栗甘露煮		菓子・牛乳 ☆ ビスケット ☆ 牛乳			
25(月) たらこスパゲティ・コールスローサラダ ポテトスープ・果物(りんご) ☆ スパゲティ 塩油 塩たらこ 玉葱 にんにく 刻みのり ☆ 白菜 きゅうり レーズン バイン 酢 塩 しょう油 ☆ じゃが芋 玉葱 人参 あさり 醤油 バセリ 塩 コンソメ		26(火) ご飯・豆腐のたこ焼き・レバーの甘辛煮 わかめのみそ汁 ☆ 米 ☆ 豆腐 玉葱 人参 れんこん 葱 むきえび 芽ひじき 卵 塩 しょう油 片栗粉 油 ケチャップ ☆ レバー にんにく 生姜 砂糖 醤油 ☆ わかめ えのき 人参 煮干し みそ		27(水) ご飯・鮭ときのこの幽庵焼き 具だくさんみそ汁 ☆ 米 粉末カルシウム ☆ さけ ゆず えのき しめじ エリンギ しいたけ 醤油 酒 みりん ほうれん草 ☆ 人参 玉葱 油揚げ 白菜 みそ 煮干し 鶏肉 豆腐		28(木) 台湾フェス ♡ルーローファン・♡チャオチンツァイ タンファーターン ☆ 米 豚肉 片栗粉 ごま油 醤油 砂糖 にんにく 醤油 チンゲン菜 ☆ 小松菜 桜えび 鶏がらだし ☆ にんにく 油 酒 ☆ 卵 ニラ 豆腐 玉葱 人参 ごま油 鶏がらだし		29(金) ハロウィン ☆ 小麦粉 卵 グラニュー糖 おろし さつま芋 生クリーム 栗甘露煮		30(土) ピラフ・わかめスープ・果物(バナナ) ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 コーン 缶 塩 しょう油 コンソメ パター バセリ ☆ わかめ 白菜 コーン 缶 人参 しめじ 鶏がらだし 塩			
じゃことごまのおにぎり・チーズ ☆ 米 しらす干し ごま 塩 粉末カルシウム ☆ チーズ		♡野菜たっぷりパンケーキ・牛乳 ☆ ミックス粉 南瓜 なす 桜えび 魚肉ソーセージ 油 ☆ 牛乳		さつま芋とりんごの重ね煮・牛乳 ☆ さつま芋 りんご レーズン パター 砂糖 レモン汁 ☆ 牛乳		♡ドウホア ☆ 豆乳 寒天 砂糖 塩 黒砂糖 ゆで小豆 缶		南瓜マフィン・牛乳 ☆ おろし南瓜 ミックス粉 砂糖 ☆ 牛乳		菓子・牛乳 ☆ バターケーキ ☆ 牛乳			

●新メニューには♡がついています。

★3歳児未満は午前のおやつ牛乳(100ml)があります。★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。