

# 2022年 10月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料	
17月	ごはん	魚のパン粉焼 春雨ソテー 煮かぼちや みそ汁	ホッパ 春雨 かぼちや 大根 パン粉 キャベツ 玉葱 ごぼう 人参 大根の葉	にらせんぱい するめ くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ りんご	
18火	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 キャベツ 豚小間肉	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ 大根 酢 しょうゆ みかん	
19水	ごはん	松風焼き キャベツ まきほりんの煮 豆腐のスープ	鶏ひき肉 キャベツ まきほりんの煮 豆腐	ドーナツ 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 りんご	
20木	五目 ごはん	焼魚 磯香和え みそ汁	ごぼう 生鮭 キャベツ 白菜 生姜 小松菜 玉葱 じゃが芋 人参 にら	黒ごまパン 昆布 くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト りんご	
21金	おまつり給食		ごはん カレー 鶏つかあげ 春雨カツ麦茶	米 豚小間肉 鶏肉 春雨 生姜 大根 かたくり粉 かたくり粉 キャベツ フロコリー 人参	黒糖蒸パン するめ かき氷 麦茶	小麦粉 さつま芋 黒糖 水 (梅シロップ メロンシロップ いちじくシロップ)
22土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャベツ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
24月	ごはん	魚の野菜あんかけ 煮もの おひたし みそ汁	ホキ 高野豆腐 キャベツ チンゲン菜 かたくり粉 玉葱 人参 ピーマン 昆布 人参 かぶの葉	おからスコーン がわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 おから 豆乳 りんご	
25火	ごはん	豚肉と厚揚げ みそ炒め れんこんサラダ 炒り野菜のすまし汁	豚小間肉 玉葱 れんこん 大根 厚揚げ 人参 ピーマン ブロコリー えのき 人参	フライドポテト 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 りんご	
26水	ビビンバ ごはん	あらめ煮 おから和え 白菜のスープ	発芽大豆 あらめ ブロコリー 白菜 豚ひき肉 生姜 小松菜 人参 ごぼう 人参 いんげん けずり節 玉葱 人参 わかめ	お誕生日会 スイートポテト くだもの 飲むヨーグルト	さつま芋 りんご	
27木	ごはん	ウイングステーキ煮 じゃこサラダ みそ汁	ウイングステーキ キャベツ チンゲン菜 大根 人参 長葱 ちりめんじゃこ 人参	フランスパン 昆布 くだもの 牛乳	りんご	
28金	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">親子遠足</span> 					
29土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャベツ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
31月	ごはん	焼魚 煮もの 大根と柿のサラダ みそ汁	サンマ さつま芋 大根 柿 キャベツ 大根 人参 ブロコリー チンゲン菜 玉葱 人参	きな粉だんご ハリハリ漬 くだもの 麦茶	上新粉 きな粉 大根 りんご	

※献立は変更になる場合があります。

## 大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万tと推計されています。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

参考文献 サンワールドニュース