

# 10月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和3年10月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 金 15 金	牛乳		鮭のマヨネーズ焼き コーンポテト 味噌汁 (バナナ)	スパゲティミート ソース 麦茶	 ・牛乳 切り身魚 豆腐 味噌 豚挽肉	 ・米 油 マヨネーズ じゃが芋 バター スパゲティ 砂糖	玉葱 ホールコーン バナナ なめこ ねぎ 人参
2 土 16 土	牛乳		ポークカレー キャベツとツナの和え物 動物チーズ (ミカン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶 チーズ	・米 じゃが芋 油 カレールー 小麦粉	玉葱 人参 キャベツ ミカン缶
4 月 18 月	牛乳		鶏のから揚げ ごぼうサラダ 味噌汁 (トマト)	ヨーグルト お菓子・麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 ロースハム 豆腐 味噌 ヨーグルト	・米 片栗粉 油 マヨネーズ 白ごま	ごぼう 人参 きゅうり トマト 玉葱
5 火 19 火	ヨーグルト	 うどん	ぎせい豆腐 野菜のごま和え うどん汁 (チーズ)	マカロニあべかわ オレンジ 牛乳	・ヨーグルト しぼり豆腐 豚挽肉 卵 チーズ 鶏モモ肉 黄名粉 牛乳	乾麺 油 砂糖 白ごま マカロニ	人参 干椎茸 小松菜 グリーンピース キャベツ ねぎ オレンジ
6 水 20 水	牛乳		さばの味噌煮 人参の甘辛煮 すまし汁 (トマト)	りんごのケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 味噌 さつま揚げ 卵 生クリーム	・米 砂糖 じゃが芋 焼麩 ホットケーキの素 油	生姜 人参 トマト 小松菜 りんご レモン汁 レーズン
7 木 21 木	牛乳		さつまいものコロケ コールスローサラダ オニオンスープ	キャロットゼリー 牛乳	牛乳 チーズ 鶏挽肉 卵 かにかまぼこ ベーコン 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・食パン・マーガリン ・ジャム さつま芋 油 小麦粉 パン粉 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり オレンジジュース 粉寒天
8 金 22 金	牛乳		和風磯辺ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁 (トマト)	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	・牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 ロースハム 豆腐 味噌 プレーンヨーグルト	・米 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ ウエハース	蓮根 人参 玉葱 生姜 トマト 芽ひじき 焼のり きゅうり バナナ レモン汁 パイン缶 ミカン缶
9 土 23 土	牛乳	 焼きそば	焼きそば ナムル わかめスープ (チーズ)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 もやし わかめ
11 月 25 月	牛乳		豚肉の味噌漬け焼き ポテトサラダ すまし汁 (トマト)	ゼリー お菓子・牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 ロースハム	・米 油 じゃが芋 マヨネーズ 焼麩 ゼリー	玉葱 生姜 人参 きゅうり ホールコーン トマト 小松菜
12 火 26 火	牛乳		マカロニグラタン さつまいものサラダ 粒々コーンスープ (リンゴ)	鶏雑炊 麦茶	・牛乳 鶏モモ肉 スキムミルク 粉チーズ ロースハム 鶏挽肉 卵	・バターロール 油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉 さつま芋 マヨネーズ 米	玉葱 マッシュルーム缶 ブロッコリー きゅうり りんご 人参 ホールコーン 小松菜
13 水 27 水	ヨーグルト	 うどん	魚の蒸し焼き 切干大根の炒り煮 うどん汁 (トマト)	クリームサンド 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 あさり水煮缶 油揚げ 鶏モモ肉 生クリーム 牛乳	乾麺 油 バター 砂糖 食パン	玉葱 人参 えのき 切干大根 トマト 小松菜 ミカン缶 パイン缶
14 木 28 木	牛乳		森のきのこカレー キャベツのさっぱりサラダ ポイルウインナー (ミカン缶)	蒸かし芋 柿・牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ウインナー	・米 じゃが芋 油 カレールー 小麦粉 さつま芋	玉葱 人参 しめじ きゅうり マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン ミカン缶 柿
29 金	牛乳		麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コーンスープ (トマト)	ハロウインの かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 ロースハム スキムミルク 卵	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ホットケーキの素	人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり ホールコーン トマト クリームコーン缶 かぼちゃ
30 土	牛乳		肉じゃが マカロニソテー 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ 焼麩	玉葱 人参 ピーマン パイン缶 わかめ

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより ~10月は食品ロス削減月間~

令和3年10月  
秦野市保育こども園課

## 食品ロスとは・・・？

食品ロスとは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では1年間に約612万トン(2017年度推計値)もの、食料が捨てられています。1人当たり、およそお茶碗1杯分のごはんの量が、毎日捨てられている計算になります。原因としては、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどでの売れ残りや返品、飲食店で食べ残し、売り物にならない規格外品といったもの。他には、家での料理の作り過ぎによる食べ残しや、買ったのに使わずに捨ててしまうこと、料理を作る時の皮のむき過ぎなどが挙げられます。

参考:農林水産省aff

## 食品ロスを減らすためにできること



### 買い物のする時の工夫

- ◆買い物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気付き余らせてしまうことがあります。足りない物に気付いたらメモをしたり、写真を撮ったりするなど、いつでも簡単にチェックできるようにするのがおすすめです。
- ◆スーパーで買い物する時、すぐに使う食品であれば、棚の手前の消費期限が近いものから取るようにしましょう。賞味期限や消費期限までの時間が長い食品を選んでしまうと、期限の短い商品は売れ残って廃棄される原因となります。

### 調理をする時の工夫

- ◆新しく買って来たものを先に使ってしまおうと、残っている食材が傷んでしまいます。残っている食材から使うようにしましょう。また、一度に食べきれない食材がある時は、それぞれに合った保存方法でストックすると良いです。例えば、肉は下味をつけて冷凍しておけば、解凍後すぐに調理ができます。野菜も冷凍保存させることで長持ちさせることができます。
- ◆食事の適量は家族の体調や、子どもの成長などによって変わります。また、家族の予定を確認してから調理することも大切です。体調や予定を考慮して、最後まで美味しく食べられる分だけ調理しましょう。

### ~消費期限と賞味期限の違い~

#### ○消費期限

袋や容器を開けないままで、記載された保存方法を守って保存されていた場合、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことです。お弁当、サンドイッチ、惣菜、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

#### ○賞味期限

袋や容器を開けないままで、記載された保存方法を守って保存されていた場合、この「年月日」まで、「品質が変わらず美味しく食べられる期限」のことです。スナック菓子、カップ麺、缶詰など、消費期限に比べて、傷みにくい食品に表示されています。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

### ~カレーの美味しい冷凍方法~

カレーをそのまま冷凍すると、解凍した時にじゃが芋の食感が悪くなってしまいます。それを防ぐために、じゃが芋をフォークでつぶしてから冷凍すると食感に影響がでません。冷凍用のポリ袋に入れて空気を抜き、平らにしたら箸で分け目をつけ、そのまま冷凍すれば、食べたい分だけ使えるので便利です。食べる時はレンジで加熱して下さい。

参考:農林水産省HP,こどもスマイリング・プロジェクト

### 今月の献立から

#### 材料

(8号アルミカップ6個分)  
ホットケーキの素 150g  
牛乳 150ml  
卵 Lサイズ1個  
砂糖 50g  
かぼちゃ 130g

#### 作り方

- ①かぼちゃは種を除き、蒸すか茹でてつぶし、砂糖を加えて混ぜる。(※電子レンジを使用しても良いです)
- ②①に割ほぐした卵と牛乳を加えて混ぜる。
- ③②にホットケーキの素を加えて練らずにさっくり混ぜ、アルミカップに流し、蒸し器で15分位蒸す。

### ハロウィンのかぼちゃ蒸しパン

10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す、ヨーロッパ発祥のお祭りと言われています。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。かぼちゃは甘味があり食べやすく、ビタミンAを豊富に含みます。公立認定こども園では、10月29日のおやつ時間に「かぼちゃ蒸しパン」を提供します。