

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
《給与栄養目標》 昼食とおやつに分です。 *3歳未満児 ・熱量470kcal - たん白質15～24g 脂質11～16g *3歳以上児 ・熱量420kcal - たん白質17～24g 脂質12～19g ・主食のご飯をおおむね110g（185kcal） 持参が目安となります。		1 ・みてしる ・ミイフルかり だいこん しめじ ・とりにくのパンこやき とりにく パンこ ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★いちごジャムパン	2 災害時備蓄品 試食訓練 *非常食の体験をします！ 	3 ・スープ きゃべつ えのきだけ ・やきざかな サケ トマト ・にくじゃがに ぶたにく じゃがいも ・りんご ★バウムクーヘン	4 ・ワカメスープ たまねぎ にんじん ワカメ しいたけ こまつな ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・ヨーグルト （0.1.2歳児煮込みうどん）
6 お月見メニュー ・やさいスープ きゃべつ もやし にんじん ・ガパオふうライス ぶたひき たまねぎ ピーマン ・じゅうごやゼリー ★さつまいもスティック	7 ・みてしる ・ミイフルかり とうふ なめこ ・とりにくのあまからに とりスティック ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・バナナ ★ぶどうゼリー	8 ・スープ きゃべつ とうふ ・さかなのみそマヨやき サケ みそ マヨネーズ ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・オレンジ ★フライドポテト	9 ・だまっこ とりにく ごぼう しいたけ まいたけ いとこんにやく （5歳児 きりたんぽ） ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	10 ・スープ たまねぎ こまつな ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・なし ★おにぎり	11 ・たまごスープ たまご もやし にんじん こまつな ・スパゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ゼリー （0.1.2歳児煮込みうどん）
13 スポーツの日 	14 ・ポークカレー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし ・バナナ ★あおりんごゼリー	15 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのごまてりやき ホッケ トマト ・にくじゃがに ぶたにく じゃがいも ・りんご ★パンケーキ	16 ・いちごジャムパン ・コーンスープ コーン たまねぎ パセリ ぎゅうにゅう ルウ ・パンパンジーサラダ とりささみ きゃべつ ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	17 ・みてしる ・ミイフルかり はくさい もやし ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・なし ★バタースティック	18 ・にこみうどん とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ なた ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
20 ・スープ きゃべつ ワカメ ・ちぐさやき たまご とりひき とうふ ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット	21 ・みてしる ・ミイフルかり はくさい とうふ ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・バナナ ★バウムクーヘン	22 ・スープ たまねぎ こまつな ・さかなのムニエル サケ こむぎこ パター ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・りんご ★いちごジャムパン	23 ・どさんこじる ぶたにく たまねぎ もやし だいこん きゃべつ にんじん コーン ・さけワカメごはん ・なし ★バナナヨーグルト	24 ・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのきのこソースがけ アカウオ えのきだけ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★やきいも	25 ・やさいスープ ぶたにく きゃべつ にんじん しいたけ ・フレンチトースト バケット たまご パター ・バナナ （0.1.2歳児煮込みうどん）
27 ・みてしる ・ミイフルかり だいこん なめこ ・とりにくのてりやき とりにく サラスパサラダ さつまいも にんじん ・オレンジ ★パンケーキ	28 ・スープ はくさい もやし ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・だいこんのそぼろに だいこん にんじん ・りんご ★フライドポテト	29 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ・にくだんごに ぶたひき とうふ じゃがいも ・ツナサラダ きゃべつ もやし ツナ ・なし ★おにぎり	30 ・ぐだくさんじる だいこん はくさい とうふ にんじん しいたけ ほうれんそう ごぼう ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	31 ・かぼちゃカレー ぶたにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし ・パンプキンパバロア ★せんべいまたはビスケット 	
ハロウィン 10月31日 『ハロウィン』は、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。 ハロウィンではシンボルとして『かぼちゃ』が使われています。ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。栄養価が豊富でカゼ予防になるといわれるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感がこどもたちは大好きです！ ★・・・午後のおやつです。 おやつと一緒に、牛乳または ミルージュが提供されます。 					

きゅうしょくだより

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



ごはんを食べよう！

ごはんは、元気に動くためのパワーの源！

お米一粒一粒にでんぷん、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンEが含まれていて、体や脳のエネルギーになります。

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかんで食べる習慣が身につきます。

じつは太りにくい

お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、量のわりにはカロリーの低い食品です。

ごはん一杯のエネルギーは、ショートケーキの約1/2、ラーメンの約1/3です！

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが固い細胞壁で囲まれています。消化がゆっくりで腹持ちがよい食品です。

どんな料理にもよく合う

和食、洋食、中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとても豊かにしています。



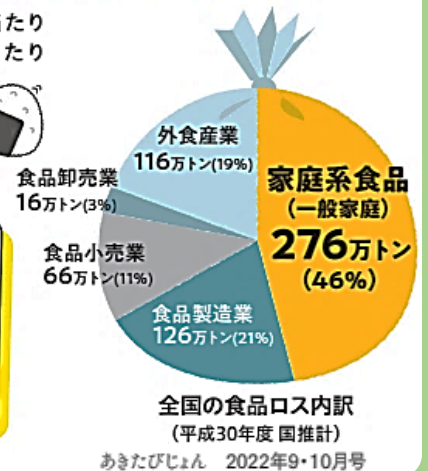
10月は食品ロス削減月間です

食品ロスの約半分は家庭から
秋田県は家庭系食品ロスの量が全国比で約1.7倍！

家庭系食品ロスの量は全国で年間276万トン、1人1日当たり59.8gです。これが秋田県では年間3.6万トン、1人1日当たり103.2g！！
おにぎり1個を約100gと仮定した場合、私たち県民は1日1個のおにぎりを捨てていることになります。

なぜ食品ロスは問題なの？

食品の生産・製造、輸送などに使った資源やエネルギーが無駄になる上、食品の処分（廃棄物処理）にも新たな資源やエネルギーが必要となり、温室効果ガスのさらなる排出につながってしまいます。また、食品ロスの量に応じて処分費用もかかります。



食品ロスをへらすために・・・

ポイント1

残さず食べきる！



ポイント2

使いきれ的分だけ買う！



ポイント3

冷蔵庫の整理整頓をする！

