



のきゅうしょくこんだて



平成30年 5月1日 六合保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|
| | 1 魚の野菜あんかけ 具だくさん味噌汁 牛乳・丸ぼうろ、 ミニゼリー | 2 パッタイ きのこスープ 牛乳・こいのぼり クッキー | 3<憲法記念日>  | 4<みどりの日>  | 5<こどもの日>  |
| | 533kcal | 672kcal | | | |
| 7 筑前煮 団子さつま汁 フルーツ 牛乳・黄粉うどん | 8 五目厚焼き卵 カラフルスープ 牛乳・フルーツヨーグルト | 9 豆腐ハンバーグ 枝豆 トマトと卵のスープ 牛乳・ココア蒸しパン | 10 ヘルシー唐揚げ そうめん汁 フルーツ 牛乳・あんぱん | 11 魚の味噌バター焼き トマト もずくスープ 牛乳・ごまチーズのかりんとう | 12 クリームシチュー ひじき炒め煮 牛乳・おかし |
| 642kcal | 563kcal | 532kcal | 574kcal | 568kcal | 504kcal |
| 14 南瓜のミートソース スパゲティサラダ フルーツ 牛乳・コーンフレーク | 15 鮭のムニエル 胡瓜の昆布漬け けんちん汁 苺ミルクゼリー | 16 麻婆豆腐 切干大根の 変わり和え 牛乳・スイートポテト | 17 きつねうどん 納豆サラダ フルーツ 金時豆煮、せんべい | 18 白身魚のマリネ ニラ玉スープ 牛乳・バナナ | 19 ビーフカレー ゴマドレサラダ 牛乳・おかし |
| 627kcal | 510kcal | 674kcal | 624kcal | 575kcal | 502kcal |
| 21 肉じゃが エッグサラダ フルーツ 牛乳・沖縄風揚げパン | 22 鯖の塩焼き トマト かき玉汁 牛乳・フルーツ2種 | 23 ポークビーンズ 野菜の胡麻和え 牛乳・人参マドレーヌ | 24 スープスパゲティ 五目きんぴら フルーツ白玉 | 25 つみ入れ汁 チャプチェ 牛乳・黄粉豆乳トースト | 26 ハヤシライス しらす入り酢の物 牛乳・おかし |
| 673kcal | 514kcal | 615kcal | 539kcal | 567kcal | 515kcal |
| 28 八宝菜 フルーツサラダ 牛乳・チーズと芋のケーキ | 29 魚のフリッター 人参サラダ 味噌スープ 牛乳・ミルクかりんとう | 30 炒り豆腐 和風サラダ 牛乳・マシュマロサンド | 31 カレーコロッケ ミネストローネ フルーツ プリン | ※材料購入の都合上、献立を変更する 可能性があります。 予めご了承ください。 | |
| 664kcal | 636kcal | 598kcal | 599kcal | | |

新メニュー

15日 苺ミルクゼリー
30日 マシュマロサンド

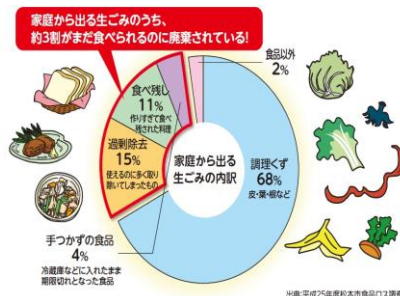
31日の誕生日会では、年に一度のカレーコロッケを作ります。

2日のおやつは
★こいのぼりクッキー★

楽しみにしていて
下さいね!

食品ロスについて考えよう!!

食品ロスとは・・・まだ食べられるのに廃棄される食品。日本では日本人一人当たりお茶碗約一杯分の食べ物が毎日捨てられています。ご家庭でも、出来る事から食品ロス削減に取り組んでみませんか？



家庭で出来る食品ロス削減の工夫

買い物
事前に冷蔵庫の中をチェックし、必要な食材を必要な分だけ買う。野菜などの生鮮食品はこまめに買って無駄にしない。

調理
残っている食材から使い、定期的に食材を整理する日を決めて食べきるようにする。(お好み焼き・カレー・かき揚げなど)食べきれぬ量を作る。

食品の期限表示を正しく理解する
消費期限・・・食べても安全な期限(期限を過ぎたら食べない方がよい)。

賞味期限・・・美味しく食べる事が出来る期限。期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断する。