




のきゅうしょくこんだて



令和4年 11月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
	1 鯖の塩焼き ひじきの煮物 たぬき汁 高野豆腐のそぼろおにぎり	2 炒り豆腐 味噌汁(ほうれん草) フルーツ 牛乳・大学芋	3 <文化の日> 	4 親子うどん おかか和え 鶏そぼろ 牛乳・蒸しパン	5 ポトフ 海藻サラダ クラッカー
7 タンドリーチキン マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも) ようかん・せんべい	8 つみいれ汁 蓮根きんぴら 納豆 牛乳・バナナ	9 切干大根の卵焼き パンサンスー 味噌汁(南瓜) 牛乳・スコーン	10 どさんこラーメン ナムル 昆布の佃煮 カレーピラフ	11 煮魚 高野豆腐の煮物 味噌汁(厚揚げ) 牛乳・あべかわマカロニ	12 肉じゃが ひじきの炒め煮 丸ボーロ
14 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁(わかめ) フルーツ 牛乳・ラスク	15 <七五三> 魚ロッケ 紅白なます すまし汁(素麺) お赤飯	16 みそおでん ほうれん草の香り和え ちりめん佃煮 ふかし芋	17 団子汁 ひじきのマヨサラダ 栄養納豆 牛乳・バナナ	18 ミートソース ジュリエヌスープ フルーツ 牛乳・味噌マドレーヌ	19 秋野菜カレー フルーツヨーグルト せんべい
21 ヘルシー唐揚げ ビーフンサラダ 味噌汁(切干大根) ひじきおにぎり	22 ポークビーンズ 和風サラダ フルーツ 牛乳・コーンフレーク	23 <勤労感謝の日> 	24 焼きそば わかめの中華スープ フルーツ 牛乳・スイートポテト	25 鰯のごま油焼き 鉄分たっぷりサラダ すまし汁(白菜) 牛乳・バナナ	26 ハヤシライス ポテトサラダ ビスケット
28 BBQチキン 人参サラダ コンソメスープ 牛乳・揚げパン	29 元気揚げ ひじきの酢の物 すまし汁(麩) おかかおにぎり	30 松風焼き 春雨サラダ 味噌汁(豆腐) 牛乳・バナナ	※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。		

食品ロスをなくそう。

食べ残し・期限が近いなどの様々な理由で、食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」。日本の食品ロスは、年間570万トン、人口一人あたり、約45kg、毎日10トントラック1500台以上食品を廃棄しています。日本は、大量の食料を輸入しているのに、多くを捨てている現状があるのです。

食品ロスを減らすために…

- ① おうちにある食材を確認して買い物をする。
- ② 野菜は、冷凍や乾燥などの下処理してストックする。
- ③ 食べきれぬ量を作る。

収穫の秋でたくさん美味しいものが出回ります。食品ロスに気を付けて、味覚の秋を楽しみたいですね。

七五三のいわれ

子どもの無事な発育を喜び、さらに成長を願う行事です。昔は乳児の生存率が低かったため、3歳(男女)・5歳(男児)・7歳(女児)の節目に、これまで成長したことをそれぞれ祝い、氏神様にお参りしていたことが、現代でも受け継がれています。また、日頃お世話になっている方に赤飯や千歳飴を配り、感謝の気持ちを伝えます。

保育園では、人気の魚ロッケ・お祝い事で定番の紅白なます、みんな大好きそうめん汁を給食に、おやつでは、お赤飯を取り入れ子どもたちの成長を祝いたいと思います。

苦手なおやつから食べたいおやつへ…

6月、初めて水ようかんをおやつに出した時、子どもたちは、苦手でした。冷たいおやつなので、10月で終わろうと思っていたら、「また作って!食べたーい」とのリクエストがあり、寒い時期になりますが、今年最後に入れました😊