

の献立

令和5年6月

花表こぼと保育園

曜日	今日の献立		おやつ
1 木	豆腐と青菜の炒め煮(豆腐、豚肉、人参、青菜、玉ねぎ) トマトの和え物(トマト、ツナ缶、きゅうり)	ごはん	おやつ 焼きそば (めん、キャベツ、もやし)
2 金	鶏肉の甘酢煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) ナムル(切り干し大根、きゅうり、すりごま)	ごはん	大学芋 (さつまいも)
3 土	肉うどん(うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、青菜) オレンジ		パン、菓子
5 月	キャベツのスープ煮(豚肉、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参) ソテー(しらす干し、ほうれん草)	ごはん	オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、アガー)
6 火	けんちん汁(豆腐、鶏肉、油揚げ、大根、人参) さつまいもの煮物(さつまいも)	ごはん	小倉蒸しパン (小麦粉、牛乳、小豆缶)
7 水	手羽先風からあげ(鶏肉) おひたし(キャベツ、青菜、かつおぶし)すまし汁(焼き麩、わかめ、あさつき)	ごはん	ヨーグルト、菓子
8 木	中華風まぜごはん(豚ひき肉、生姜、人参、エリンギ、ねぎ) かき玉スープ(卵、玉ねぎ、わかめ) パナナ		ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスターチ)
9 金	南瓜のクリームスープ(豚肉、南瓜、人参、玉ねぎ) ドレッシング和え(わかめ、きゅうり、みかん缶)	食パン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、いりごま)
10 土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、焼き蒲鉾、人参、ねぎ、ほうれん草) チーズ		パン、菓子
12 月	ビーフのごまだれ風味(ビーフ、人参、きゅうり、椎茸、みかん缶) 鶏肉の照り煮(鶏肉)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、すりごま)
13 火	魚の香味焼き(メカジキ、ねぎ、生姜) 昆布とじゃがいもの煮物(糸切昆布、じゃがいも、玉ねぎ、人参)	ごはん	ココアプリン (牛乳、ココア、アガー)
14 水	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、人参、玉ねぎ、あさつき、卵) みそあえ(キャベツ、さやいんげん、コーン缶)	ごはん	シュガートースト (食パン、グラニュー糖、マーガリン)
15 木	キャベツのスープ煮(豚肉、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参) ソテー(しらす干し、ほうれん草)	コッペパン	おかかおにぎり (米、かつおぶし)
16 金	カレーライス(豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参) 酢の物(春雨、わかめ、みかん缶) パイン缶		グレープゼリー、菓子 (100%ぶどうジュース、アガー)
17 土	肉うどん(うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、青菜) パナナ		パン、菓子
19 月	けんちん汁(豆腐、鶏肉、油揚げ、大根、人参) さつまいもの煮物(さつまいも)	ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
20 火	南瓜のクリームスープ(豚肉、南瓜、人参、玉ねぎ) ドレッシング和え(わかめ、きゅうり、みかん缶)	ロールパン	梅おかかおにぎり (米、梅干し、かつおぶし)
21 水	鶏肉の甘酢煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、ちんげん菜) ナムル(切り干し大根、きゅうり、すりごま)	ごはん	ラスク (食パン、マーガリン)
22 木	(誕生会)タコライス(豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、) サラダ(コーン缶、春雨、わかめ) メロン		誕生日ケーキ (小麦粉、牛乳、みかん缶、生クリーム)
23 金	豆腐と青菜の炒め煮(豆腐、豚肉、人参、青菜、玉ねぎ) トマトの和え物(ツナ缶、トマト、きゅうり)	ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
24 土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、焼き蒲鉾、人参、ねぎ、ほうれん草) チーズ		パン、菓子
26 月	ビーフのごまだれ風味(ビーフ、人参、きゅうり、椎茸、みかん缶) 鶏肉の照り煮(鶏肉)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
27 火	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、人参、玉ねぎ、あさつき、卵) みそあえ(キャベツ、さやいんげん、コーン缶)	ごはん	わらび餅 (わらび粉、きな粉)
28 水	鶏肉の香味焼き(鶏肉、ねぎ、生姜) 昆布とじゃが芋の煮物(糸切昆布、じゃが芋、玉ねぎ、人参)	ごはん	チーズ蒸しパン (小麦粉、牛乳、クリームチーズ)
29 木	トマトシチュー(鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマトピューレ) きゅうりとツナの和え物(きゅうり、ツナ缶、コーン缶)	コッペパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
30 金	中華風混ぜご飯(豚ひき肉、生姜、人参、エリンギ、ねぎ) かき玉スープ(卵、玉ねぎ、わかめ) パナナ		野菜ゼリー、菓子

* 献立は多少変更する場合があります。

食品ロスを減らそう

いまさら聞けない、食品ロスってなんだろう？食べものは、食べれば栄養になるけれど、捨てればゴミになります。ゴミを処分するためには、多額のお金が使われます。食べ物を無駄にしないよう、家庭でも食品ロスを減らすためにできることをしましょう！

食品ロスって？



本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと

- ①「食べ残し」 ②期限切れなどで食べずに捨ててしまう「直接廃棄」
- ③野菜の皮の厚むきなどの「過剰除去」

食品ロスの現状



日本での、いわゆる「食品ロス」は522万トン(農林水産省及び環境省「令和2年度推計」)。国民一人当たりで換算すると「お茶碗約1杯分(約113g)の食べもの」が毎日捨てられていることとなります。「もったいない」ですね！

食品ロスを減らすために私たちにできる事



買い物 買いすぎない(買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認する)

保存 「消費期限」安全に食べられる期限
「賞味期限」おいしく食べられる期限

料理 ・食材を上手に使い切る
・食べられる分の料理を作る
・食べきれなかったものは冷凍するなど、保存方法を工夫する

外食 食べきれぬ量を注文する

偏食 嫌いな物でも残さず食べきる習慣をつける

よく確認！
捨てないで食べましょう

*園では、野菜の栽培や観察を通してみんなでおいしく食べ、食べ物に感謝する取り組みを行っています。家庭でも食を大切にする気持ちを育てましょう

保育園メニューを家庭でも♪

◇レシピ紹介〈じゃが芋田楽〉◇

【材 料】(幼児4人分)

じゃが芋270g(中2個程度)、片栗粉24g(大さじ2強)、油4g(小さじ1)
調味料〔さとう6g(小さじ2)、みりん12g(小さじ2)、赤みそ12g(小さじ2)〕



【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいてゆで、熱いうちにつぶす(※ゆで汁は残しておく)。
- ②つぶしたじゃが芋に片栗粉を加えて混ぜ、①のゆで汁を少量加えてよくこねる。
- ③調味料を合わせ、照りが出るくらいまで煮る。
- ④フライパンをあたたため、油をひき、②をスプーンですくって丸く成型して焼く。
- ⑤④に③をぬる。