

給食だより



2022年10月号
フェリシア幼稚園

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・涼やかな風が吹き、
過ごしやすい季節がやって来ます。朝・昼・晩と1日3食しっかり食べて、
たくさん体を動かし秋の日々を楽しみましょう。



10月31日はハロウィン



10月31日の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されています。
近年は日本でも定番のイベントになりましたね。
ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちん
(ジャック・オー・ランタン)は、
もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものが
アメリカでかぼちゃになったそうです。

かぼちゃには甘味もあり、ビタミンAが豊富に
含まれています。かぼちゃをパイにしたり、
プリンなどのおやつを作ったりすると、
ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう！

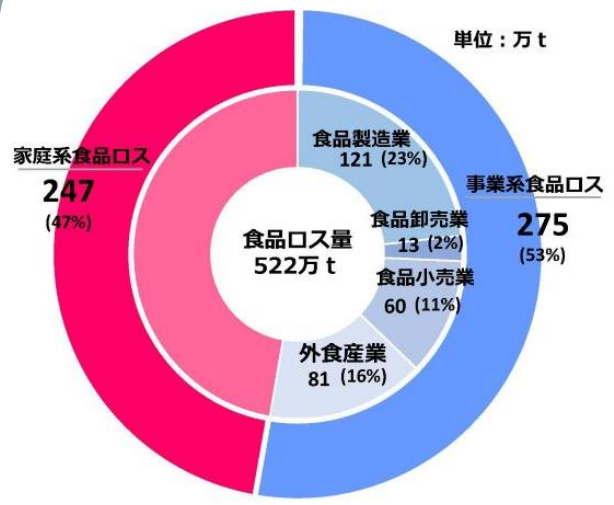
★おにぎりアクション2022★

10月6日～11月6日までの期間、『#OnigiriAction』を付け
て、SNS（インスタグラム、ツイッター、フェイスブック）
におにぎりの写真を投稿すると、アジア・アフリカの子ども
たちに給食を届けることができます。
1枚のおにぎり写真投稿につき、協賛企業が給食5食分を寄
付する仕組みです。期間中は、是非ご家庭で
おにぎりの写真を投稿してみてくださいね。

おにぎり
アクション
とは？



減らそう！ 食品ロス



国民1人当たり食品ロス量

1日 約113g

※ 茶碗約1杯のご飯の量 (約150g) に近い量

年間 約41kg

※ 年間1人当たりの米の消費量 (約53kg) に近い量



資料：総務省人口推計(2020年10月1日)
令和元年度食料需給表(確定値)

「**食品ロス**」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

日本の食品ロスの量は年間、522万トンにもなります！
これば、国民1人あたり、毎日お茶碗1杯分の食品を捨てているという事です。

食品ロスには、飲食店や食品製造業から出る「**事業系食品ロス**」と家庭から出る「**家庭系食品ロス**」があり、意外にも家庭系食品ロスが半分近くを占めています。

たくさん作って、食べられずに捨ててしまったり、購入した食材を使い切れずに捨ててしまったり…。そういったことに気を付けるのももちろんですが、近年コンビニなどでも推奨されている「手前どり」のように、すぐに食べる場合は手前から買う、賞味期限の近いものを買うことでも食品ロス削減に協力ができます。すぐに出来る身近なことから少しずつ取り組んでいきたいですね！



(株) LEOC



10月の献立表



<旬の食材>
さつまいも、椎茸、しめじ
梨、柿、鮭



<今月のお誕生会>
10月28日(金)

令和4年
フェリシア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料(◆はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価(乳児)		1日の栄養価(幼児)	
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E kcal	P g	E kcal	P g
1 土	チャーハン、小松菜としめじのスープ わかめサラダ、バナナ	いもち 牛乳	鶏肉、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油 ごま、◆じゃがいも、◆片栗粉	キャベツ、人参、長ねぎ、小松菜、しめじ 枝豆、わかめ、きゅうり、玉ねぎ バナナ	E 393 kcal	P 13 g	E 489 kcal	P 16.1 g
3 月	ごはん、ほうれん草としめじのみそ汁 アジのねぎ塩焼き、高野豆腐のきめ煮、りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	アジ、高野豆腐 ◆豆腐、◆スキムミルク ◆牛乳	米、じゃがいも、ごま油 砂糖、◆ホットケーキMIX ◆サラダ油、◆グラニュー糖	ほうれん草、玉ねぎ、長ねぎ、青ねぎ 人参、グリーンピース、りんご	E 475 kcal	P 22.5 g	E 597 kcal	P 28.6 g
4 火	焼肉丼、冬瓜の中華スープ ポテトサラダ、みかんゼリー	手作りきなこクッキー 牛乳	豚肉、◆スキムミルク ◆きなこ、◆牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、マヨドレ みかんゼリー、◆バター、◆砂糖 ◆小麦粉、◆ベーキングパウダー	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 にんにく、しょうが、冬瓜、わかめ コーン、枝豆、きゅうり、パセリ	E 511 kcal	P 15.1 g	E 640 kcal	P 19 g
5 水	ごはん(大根葉ふりかけ)、お鮎とえのきのみそ汁 鶏肉のチーズ焼き、ほうれん草ともやしの和え物 梨	スイートポテト 牛乳	鶏肉、チーズ ツナ、◆牛乳	米、ごま油、トマトケチャップ、鮎 ◆さつまいも、◆砂糖 ◆バター、◆ごま	大根葉、えのき、青ねぎ ほうれん草、もやし、人参、梨	E 513 kcal	P 21 g	E 645 kcal	P 26.2 g
6 木	ごはん、大根と豆腐のすまし汁 さばの西京焼き、里芋のそぼろ煮、バナナ	ピザトースト 牛乳	豆腐、さば、鶏肉 ◆チーズ、◆ウィンナー ◆牛乳	米、砂糖、片栗粉 ◆食パン、◆ビスコッパ	大根、青ねぎ、しょうが、里芋 人参、グリーンピース、バナナ ◆玉ねぎ、◆ピーマン	E 569 kcal	P 22.6 g	E 711 kcal	P 28.5 g
7 金	麻婆豆腐丼、キャベツのスープ カラフルナムル、グレープフルーツ	ヨーグルト 麦茶	豚肉、豆腐、しらす ◆ヨーグルト	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン、小松菜、もやし パプリカ、グレープフルーツ	E 365 kcal	P 17.9 g	E 445 kcal	P 21.7 g
8 土	ピラフ、豆腐のスープ ひじきのマヨサラダ、オレンジ	りんごケーキ 牛乳	鶏肉、豆腐 ◆豆腐、◆牛乳	米、サラダ油、じゃがいも マヨドレ、砂糖 ◆ホットケーキMIX	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき ひじき、コーン、枝豆、オレンジ ◆りんご	E 428 kcal	P 14.4 g	E 537 kcal	P 18.3 g
11 火	けんちんうどん、さつまいもの天ぷら ショア	五平餅 牛乳	鶏肉、厚揚げ ショア、◆牛乳	うどん、砂糖、さつまいも、米粉 サラダ油、◆米	長ねぎ、大根、人参、ほうれん草	E 473 kcal	P 17.3 g	E 592 kcal	P 21.6 g
12 水	ごはん、なめこのみそ汁、鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーの和え物、グレープフルーツ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	鮭 ◆豆腐、◆牛乳	米、マヨドレ、◆米粉 ◆片栗粉、◆ベーキングパウダー ◆ココア、◆サラダ油、◆砂糖	なめこ、長ねぎ、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、もやし、人参 グレープフルーツ	E 504 kcal	P 20.3 g	E 632 kcal	P 25.4 g
13 木	ごはん、大根のスープ、ポークチャップ キャベツのごまマヨサラダ、バナナ	小倉ミルクかん カリカリ小魚 麦茶	豚肉 ◆煮干し、◆牛乳	米、サラダ油、マヨドレ トマトケチャップ 中濃ソース、砂糖、◆ゆであずき、◆ごま	大根、人参、玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、キャベツ、白菜、きゅうり バナナ、◆寒天	E 365 kcal	P 13.6 g	E 456 kcal	P 17.2 g
14 金	さつまいもごはん、きのこスープ 松風焼(付け合わせ:ブロッコリー) ほうれん草のゆかり和え、梨	ベリーサンド 牛乳	鶏肉 ◆牛乳	米、さつまいも、ごま、砂糖 片栗粉、◆ロールパン ◆ブルーベリージャム	えのき、干椎茸、チンゲン菜、ひじき 長ねぎ、しょうが、青のり、ブロッコリー ほうれん草、白菜、人参、ゆかり、梨	E 459 kcal	P 17.3 g	E 522 kcal	P 19.4 g
15 土	豚肉のブルコギ丼、キャベツとわかめのスープ 南瓜の煮物、りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 ◆豆腐、◆牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉 ◆ホットケーキMIX、◆黒砂糖 ◆サラダ油	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、わかめ、南瓜、絹さや りんご	E 444 kcal	P 14.8 g	E 560 kcal	P 19 g
17 月	ごはん、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 たらのパン粉焼き、青菜の納豆和え、オレンジ	あずきの甘食 牛乳	たら、チーズ 納豆 ◆ゆであずき、◆牛乳	米、じゃがいも、パン粉 サラダ油、トマトケチャップ 中濃ソース、砂糖 ◆小麦粉、◆ベーキングパウダー	玉ねぎ、パセリ、小松菜、人参 オレンジ	E 484 kcal	P 22.6 g	E 611 kcal	P 28.7 g
18 火	ゆかりごはん、小松菜と油揚げのみそ汁 鶏肉の唐揚げ(付け合わせ:ブロッコリー) 大豆とひじきの煮物、バナナ	ヨーグルト 麦茶	油揚げ、鶏肉 大豆、ツナ ◆ヨーグルト	米、サラダ油、砂糖	ゆかり、小松菜、ブロッコリー ひじき、人参、バナナ	E 421 kcal	P 16.2 g	E 513 kcal	P 19.6 g
19 水	ツナときのこの和風スパゲティ、白菜のスープ チーズ入りサイコロサラダ、グレープフルーツ	鶏チャーハン 牛乳	ツナ、チーズ ◆鶏肉、◆牛乳	スパゲティ、サラダ油、さつまいも マヨドレ、◆米、◆ごま油	玉ねぎ、しめじ、コーン、人参 刻みのみ、白菜、きゅうり、枝豆 グレープフルーツ ◆長ねぎ、◆大根葉	E 484 kcal	P 17.8 g	E 607 kcal	P 22.6 g
20 木	ごはん、豚汁、さわらの照焼き ほうれん草のごま和え、りんご	ごまトースト 牛乳	豚肉、厚揚げ さわら、◆牛乳	米、砂糖、ごま ◆食パン、◆砂糖、◆バター	里芋、人参、大根、長ねぎ、ほうれん草 白菜、りんご	E 445 kcal	P 20.1 g	E 558 kcal	P 25.4 g
21 金	ごはん、南瓜と玉ねぎのみそ汁 鶏肉のきじ焼き、ブロッコリーサラダ、オレンジ	焼き芋 牛乳	鶏肉 ◆牛乳	米、砂糖、ごま、マヨドレ ◆さつまいも	南瓜、玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり 人参、コーン、オレンジ	E 548 kcal	P 20.2 g	E 687 kcal	P 25.5 g
22 土	そぼろ丼、にらと豆腐のスープ 白菜の彩りサラダ、グレープフルーツ	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉、豆腐 ◆豆腐、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油 ◆ホットケーキMIX	しょうが、コーン、ほうれん草 にら、人参、長ねぎ、白菜 きゅうり、グレープフルーツ	E 412 kcal	P 17.4 g	E 517 kcal	P 21.8 g
24 月	さんま入り炊き込みごはん、大根と小松菜のみそ汁 ちくわの磯辺あげ、さつまいもの煮物、梨	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	さんま、ちくわ ◆スキムミルク、◆牛乳 ◆チーズ	米、米粉、サラダ油 さつまいも、砂糖 ◆ホットケーキMIX	人参、ひじき、大根葉、大根、小松菜 青のり、絹さや、梨 ◆コーン、◆パセリ	E 470 kcal	P 14.3 g	E 590 kcal	P 18.4 g
25 火	ごはん、かぶのスープ、豚肉の中華炒め もやしナムル、りんご	バナナスコーン 牛乳	豚肉 ◆スキムミルク、◆牛乳	米、さつまいも、サラダ油 ごま油、ごま ◆ホットケーキMIX、◆バター ◆砂糖	かぶ、人参、玉ねぎ、ピーマン パプリカ、もやし、小松菜 人参、りんご、◆バナナ	E 479 kcal	P 17.6 g	E 601 kcal	P 22 g
26 水	食パン、チキンのトマトシチュー コールスローサラダ、バナナ	お好み焼き風おやき 牛乳	鶏肉 ◆豚肉、◆かつお節 ◆牛乳	食パン、じゃがいも、米粉 トマトケチャップ、中濃ソース 砂糖、サラダ油、◆米、◆小麦粉	人参、玉ねぎ、トマト缶、キャベツ グリーンピース、もやし、きゅうり、人参 バナナ、◆青のり	E 471 kcal	P 16.9 g	E 592 kcal	P 21.6 g
27 木	ごはん、ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 鮭と野菜のあんかけ炒め、大根とささみサラダ、オレンジ	ホットケーキ(りんご) 牛乳	鮭、ささみ ◆豆腐、◆牛乳	米、片栗粉、じゃがいも 砂糖、ごま油 ◆ホットケーキMIX、◆りんごジャム	ほうれん草、玉ねぎ、人参、ピーマン しょうが、大根、きゅうり オレンジ	E 393 kcal	P 17.6 g	E 491 kcal	P 22.2 g
28 金	★誕生会★ ふりかけごはん、星鮎とわかめのすまし汁 タンダーチキン、スパゲティサラダ ケーキ	ミックスフルーツゼリー 牛乳	鶏肉、ヨーグルト ハム、◆牛乳	米、ふりかけ、鮎、トマトケチャップ カレー粉、スパゲティ、マヨドレ ケーキ、豆乳ホイップ、◆ゼリーの素	わかめ、きゅうり、キャベツ、人参 ぶどう、◆ハイネック、◆みかん缶、◆黄桃缶	E 476 kcal	P 18.7 g	E 596 kcal	P 24 g
29 土	肉うどん、ジャーマンポテト、オレンジ	青菜おにぎり 牛乳	豚肉、豆腐 ウィンナー ◆牛乳	うどん、砂糖、じゃがいも サラダ油、◆米、◆ごま ◆ごま油	玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、パセリ オレンジ、◆大根葉	E 539 kcal	P 18.9 g	E 607 kcal	P 21.6 g
31 月	★ハロウィン★ パンキンカレー、キャベツとコーンのスープ 小松菜と厚揚げのじゃこサラダ、ハロウィンプリン	ハロウィンカップケーキ 牛乳	豚肉、大豆 厚揚げ、ちりめんじゃこ ◆スキムミルク、◆牛乳	米、サラダ油、カレールウ 米粉、砂糖、かぼちゃプリン ◆ホットケーキMIX、◆豆乳ホイップ ◆ココア、◆チョコペン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参 舞茸、南瓜、キャベツ、コーン 小松菜、◆バナナ	E 619 kcal	P 23.1 g	E 748 kcal	P 28.2 g