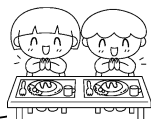


10 月献立表

日	曜日	全 児 童		3 歳未満児		日	曜日	全 児 童		3 歳未満児	
		昼食	3 時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3 時おやつ	10時おやつ	昼食
1	木	たらのパン粉焼き うの花いため	みそ汁 くだもの	ソーメン汁	牛 乳 ごはん	17	土	きつねうどん チンゲン菜のあえもの	くだもの 牛 乳 ビスコ	牛 乳	
2	金	鶏肉のバンバンジー焼き フライドポテト お茶	ブロッコリー添え くだもの	牛 乳 お好み焼き	牛 乳 わかめおにぎり	19	月	五目卵焼き キャベツとちくわのソテー	みそ汁 くだもの 牛 乳 スコーン	牛 乳	ごはん
3	土	和風スパゲティ かぶのスープ	チーズ くだもの	牛 乳 塩せんべい	牛 乳	20	火	鮭のコーンフレーク焼き 大根サラダ	野菜スープ くだもの 牛 乳 ケチャップライス	牛 乳	バターパン
5	月	マーボー豆腐 ツナあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 揚げいも	牛 乳 ごはん	21	水	根菜煮物 納豆あえ	かき玉汁 くだもの 牛 乳 いもち	牛 乳	ごはん
6	火	ミートオムレツ 野菜炒め	マカロニスープ くだもの	牛 乳 じゃこわかめおにぎり	牛 乳 食パン	22	木	ふわふわ揚げ 酢のもの	みそ汁 くだもの 牛 乳 フレンチトースト	牛 乳	ごはん
7	水	カレー スティック野菜	小松菜スープ くだもの	牛 乳 ジャムサンド	牛 乳 カレーライス	23	金	彩りごはん コーンサラダ 鶏肉のボン酢焼き	コンソメスープ くだもの 牛 乳 ケーキ	牛 乳	誕生会
8	木	豚肉のショウガ焼き 炒り卵あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 おからケーキ	牛 乳 ごはん	24	土	やきそば 枝豆	白菜スープ くだもの 牛 乳 フルーツヨーグルト	牛 乳	
9	金	さけの照り焼き カラフルサラダ	さつまい くだもの	牛 乳 コーンフレーク牛乳	牛 乳 ごはん	26	月	ほっけのごま照り焼き 三色ナムル	みそ汁 くだもの 牛 乳 ココアババロア	牛 乳	ごはん
10	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛 乳 ミックスフルーツ	牛 乳	27	火	チキンカツ コールスローサラダ	コンソメスープ くだもの 牛 乳 焼きうどん	牛 乳	米粉パン
13	火	すり身ハンバーグ 野菜添え	ほうれん草と卵のスープ くだもの	牛 乳 さつま芋甘煮	牛 乳 レーズンパン	28	水	さばのバーベキューソースかけ ブロッコリーのごまおかかあえ	みそ汁 くだもの 牛 乳 コーンおやき	牛 乳	ごはん
14	水	松風焼き ミニおでん	みそ汁 くだもの	牛 乳 みるくきなこ	牛 乳 ごはん	29	木	えのきつくね焼き 磯香あえ	みそ汁 くだもの 牛 乳 ツナトースト	牛 乳	ごはん
15	木	ミートボール マカロニサラダ	みそ汁 くだもの	雑炊	牛 乳 ごはん	30	金	鶏肉の香味焼き 梅かつおあえ	みそ汁 くだもの 牛 乳 かぼちゃクッキー	牛 乳	ごはん
16	金	さばおろし煮 ごまあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 もちもちドーナツ	牛 乳 ごはん	31	土	みそ野菜ラーメン 枝豆	くだもの 牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳	

秋の味覚を楽しみましょう



旭川にも秋が訪れ、たくさんの秋の味覚が収穫されています。お米、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大根、白菜、さつまいも、りんご、ぶどうなど、秋にはおいしい野菜やくだものがあります。農家の方が大切に育ててくださった作物は、収穫や運搬、販売、調理など、たくさんの人の力を借りて、私達の食卓に届きます。食べ物を大切にする気持ちを忘れず、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして、秋の味覚を、おいしくいただきましょう。



旭川米をもっと食べよう！



旭川は北海道を代表する米どころです。大雪山からの豊かな伏流水が田を潤し、盆地特有の昼夜の寒暖差により、よく実ったお米が育ちます。この恵まれた環境や気候条件と生産者の技術と努力が一体となり、おいしいお米が作られています。（旭川市HPより）

旭川米を食べることは旭川の農業を応援する事にも繋がります。保育所の給食では、旭川米を使用しています。ご家庭でも、身近で、とてもおいしい旭川米を食べて、旭川の農業を応援しましょう！

お米の栄養

お米は、主成分が炭水化物です。他にも、たんぱく質、脂質、ビタミン類、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。炭水化物は消化されるとブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源となります。

食品ロス削減

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品を食品ロスといいます。食べ物が捨てられてしまうのはもったいないことです。食品ロスを減らすためには、買いすぎない、作りすぎないだけでなく、食事の時間にお腹がすくように生活リズムを整えたり、苦手な物も一口は食べてみたり、一人ひとりができることから初めてみましょう。「もったいない」の気持ちが食品ロスを減らす力に繋がります。

