

10 月献立表

令和7年度

神楽保育所

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	水	豆腐の野菜あんかけ 春雨サラダ	みそ汁 くだもの	牛 乳 きなこ蒸しパン	牛 乳 ごはん	17	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
2	木	ほっけバンバンジー焼き うの花いため	みそ汁 くだもの	ソーメン汁	牛 乳 ごはん	18	土	ぎつねうどん チンゲン菜のあえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳
3	金	鶏肉のからあげ スティック野菜 ウィンナー	あんぽまんポテト くだもの 麦茶	牛 乳 お好み焼き	牛 乳 わかめおにぎり	20	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 メロンパン風スコーン	牛 乳 ごはん
4	土	和風スパゲティ かぶのスープ	チーズ くだもの	牛 乳 ハッピーターン	牛 乳	21	火	鮭のコーンフ레이크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
6	月	カレー マカロニサラダ	小松菜と卵のスープ くだもの	牛 乳 ジャムサンド	牛 乳 カレーライス	22	水	根菜煮物 納豆あえ	かき玉汁 くだもの	牛 乳 揚げいも	牛 乳 ごはん
7	火	ミートオムレツ 野菜炒め	わかめスープ くだもの	牛 乳 こんぶおにぎり	牛 乳 レーズンパン	23	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
8	水	マーボー豆腐 ツナあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 いももち	牛 乳 ごはん	24	金	炊き込みチャーハン ハンバーグ ツナサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 フルーツヨーグルト	牛 乳 ヤクルト 誕生会
9	木	豚肉のショウガ焼き 炒り卵あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 チーズせんべい	牛 乳 ごはん	25	土	やきそば 枝豆	白菜スープ くだもの	牛 乳 ビスケット	牛 乳
10	金	鮭のパン粉焼き カラフルサラダ	さつまい くだもの	牛 乳 おからマフィン	牛 乳 ごはん	27	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
11	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	28	火	ササミフライ コールスローサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 お茶 焼きうどん	牛 乳 米粉パン
14	火	すり身ハンバーグ 野菜添え	マカロニスー くだもの	牛 乳 さつま芋甘煮	牛 乳 食パン	29	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らあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 コーンおやき	牛 乳 ごはん
15	水	鶏肉のボン酢焼き ミニおでん	みそ汁 くだもの	牛 乳 クラッカーサンド	牛 乳 ごはん	30	木	えのぎつくね焼き 磯香あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ごまラスク	牛 乳 ごはん
16	木	ミートボール かぼちゃサラダ	春雨スープ くだもの	牛 乳 雑炊	牛 乳 ごはん	31	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

食品ロスを減らしましょう

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品を食品ロス(フードロス)といいます。日本では年間472万トン(2022年)発生しており、そのうち、半分は家庭からの発生と言われています。

この量は、毎日、1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を捨てている計算になります。

ご家庭でも、食品ロス削減の取組をすすめてみましょう。



買い物する時は、、、

手元にある食材と期限を確認してから行き、必要な分だけ買うようにしましょう。期限表示も確認して賢く買いましょう。

調理や保存する時は、、、

食品を無駄なく使いましょう。作りすぎないように注意しましょう。また、余った食材は、新鮮なうちに適切に保存しましょう。

外食する時は、、、

食べられる量を注文して、おいしく食べきましょう。

あさひかわのお米



旭川市は北海道内で一番たくさんのお米がとれています。たんぼの面積も道内で一番広いんです。品種は、ななつぼし、ゆめぴりか、きらら397などがあります。



お米は、主成分となる炭水化物の他にも、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。



*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。