



9月の献立



令和元年 9月
大塚第一保育園

食品ロスを削減しましょう

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？
「食品ロス」とは食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。一人一人が「もったいない」を意識して行動することが大切です。

買い物

- 事前に冷蔵庫などをチェック
 - メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像を有効
- 買い物は使う分だけ
 - 小分け食品、少量パック商品、ばら売りなど活用して、使う・食べられる量を購入しましょう
- 手間に陳列されている食品をチョイス
 - 家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう

保存

- 最適な保存場所に
 - 保存方法に従って最適な場所に保存
- ローリングストック
 - 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に置き、日頃から食材の種類・量・期限表示を確認しましょう
- まとめて下処理
 - 冷凍・乾燥・塩蔵などでストック

調理

- 残っている食材から使う
 - 「いつか食べる」食品は食品ロス予備
 - 賞味期限を過ぎてもすぐ捨てずに、自分で食べられるか判断
- 料理を作り過ぎない
 - 体調や健康にも配慮して、食べきる量を作りましょう
- 食材を上手に食べきる
 - 定期的に冷蔵庫・収納庫を整理する日を決めましょう

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
2 17	月 火	コッペパン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 せんべい7g	カルピスミルク なし70g ビスケット	牛乳・豚肉・鶏肉・鳥がら だし・脱脂粉乳・乳酸菌飲料	せんべい・コッペパン・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・ビスケット	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーンホール・トマトホールカット(缶)・たまねぎ・かぼちゃ・セロリ・パセリ・なし	牛乳・フルーツゼリー
3 30	月 火	麦ごはん 千草焼き レタス 納豆汁	牛乳 チーズ10g	豆乳 トマト羹 クラッカー15g	牛乳・プロセスチーズ・豚ひき肉・鶏卵・納豆・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豆乳・寒天	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・じゃがいも・クラッカー	にんじん・たけのこ・乾しいたけ・みつば・レタス・たまねぎ・青ねぎ・トマト・レモン	牛乳・バナナ
4 18	水	麦ごはん 魚の照り焼き おぐらのソテー けんちん汁	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆腐・煮干しだし・麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・白玉ふ・じゃがいも・さつまいも・揚げ油	キウイフルーツ・しょうが・オクラ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・青ねぎ	豆乳・せんべい
5 19	木	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 サラダ菜 ナムル	牛乳 ぶどう50g	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・塩わかめ・鳥がらだし・鶏肉・ひじき・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・じゃがいも・すりごま・ごま油・米粉・黒砂糖・植物油	ぶどう・たまねぎ・しょうが・にんにく・サラダ菜・もやし・にんじん・きゅうり	牛乳・米粉パン
6 20	金	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚(すり身)・木綿豆腐・鳥がらだし・鶏卵・油揚げ・煮干しだし・脱脂粉乳・スライスチーズ	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・食パン	バナナ・生しいたけ・しめじ・しょうが・とうがん・トマト・なす・パセリ・切干だいこん・にら・にんじん	牛乳・なし
7 21	土	焼きそば(血うどん) 飲むヨーグルト	豆乳 オレンジ50g	りんごジュース バナナ50g クッキー15g	豆乳・豚肉・いか・かまぼこ・ドリンクヨーグルト	中華麺・揚げ油・植物油・中華スープの素・砂糖(三温糖)・片栗粉・クッキー	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・バナナ・りんごジュース	
9	月	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干し) 筑前煮(じゃがいも) 角天とキャベツの炒め物	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・鶏肉・厚揚げ・角天・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・中華スープの素・小麦粉・バター	パインアップル(缶)・えのきたけ・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・さやいんげん・乾しいたけ・しいたけだし・キャベツ・ピーマン・黄ピーマン	牛乳・クッキー
10 24	火	コッペパン 大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク りんごゼリー サブレ	牛乳・だいず・ウインナーソーセージ・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	せんべい・コッペパン・じゃがいも・植物油・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・砂糖(三温糖)・サブレ	たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつな・トマトケチャップ・トマトピューレ・コーンホール・キャベツ・きゅうり・りんご・りんごジュース	牛乳・オレンジ
11 25	水	麦ごはん 稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	牛乳 バナナ75g	アイスクリーム ウエハース	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・アイスクリーム	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・ウエハース	バナナ・にんじん・にら・トマト・キャベツ・青ねぎ	牛乳・パイ
12	木	麦ごはん 卵スープ(たまねぎ) 麻婆なす ごま酢和え	牛乳 なし60g	スキムミルク おからマフィン	牛乳・鶏卵・鳥がらだし・豚ひき肉・赤色辛みそ・しらす干し・脱脂粉乳・おから	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・ごま油・すりごま・小麦粉・バター	なし・たまねぎ・パセリ・なす・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	牛乳・サブレ
13 27	金	麦ごはん 白身魚のケチャマヨソース焼き にんじんのグラッセ ベーコンスープ	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 さつまいもドーナツ	牛乳・白身魚・粉チーズ・ベーコン・鳥がらだし・豆乳	精白米・麦・マヨネーズ・小麦粉・バター・じゃがいも・さつまいも・上新粉・砂糖(三温糖)・揚げ油	もも(缶)・たまねぎ・ピーマン・コーンホール・トマトケチャップ・にんじん・オクラ	牛乳・りんご
14 28	土	きのこスパゲティ なし(70g)	豆乳 ウエハース7g	りんごジュース パームクーヘン	豆乳・まぐろ油漬(缶)・あさり水煮(缶)・コンソメ	ウエハース・スパゲティ・植物油・パームクーヘン	たまねぎ・にんじん・トマトホールカット(缶)・しめじ・生しいたけ・パセリ・なし・りんごジュース	
26	木	チキンライス コンソメスープ 鮭フライ レタス サイコロサラダ	牛乳 せんべい7g	りんごジュース チーズケーキ	牛乳・鶏肉・コンソメ・木綿豆腐・鳥がらだし・鮭(切り身)・鶏卵・ロースハム・プロセスチーズ・クリームチーズ	せんべい・精白米・植物油・バター・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・無塩バター・ホットケーキミックス	たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・にんじん・パセリ・レタス・トマト・きゅうり・りんごジュース・レモン	牛乳・サブレ

