# 10がつのこんだて

しらかば認定こども園

| 日 | 曜日 | 全児童 | | | 3歳未満児 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 昼食 | 主食 | 3時おやつ | 10時おやつ |
| 1 | 水 | ほっけフライ　みそ汁<br>うの花炒め　くだもの | ごはん | ソーメン汁 | 牛乳 |
| 2 | 木 | マーボー豆腐　みそ汁<br>春雨サラダ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>きな粉蒸しパン | 乳酸菌飲料 |
| 3 | 金 | 鶏肉のバンバンジー焼き　中華スープ<br>かぼちゃサラダ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>お好み焼き | 牛乳 |
| 4 | 土 | スパゲティーナポリタン　かぶのスープ<br>チーズ　くだもの | | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳 |
| 6 | 月 | お月見カレー　お茶<br>スティック野菜　くだもの | カレーライス | 牛乳<br>ジャムサンド | 牛乳 |
| 7 | 火 | ミートオムレツ　マカロニスープ<br>野菜炒め　くだもの | レーズンパン | お茶<br>おにぎり | 牛乳 |
| 8 | 水 | 豆腐の野菜あんかけ　すり身汁<br>ツナあえ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>いももち | 乳酸菌飲料 |
| 9 | 木 | 豚肉の生姜焼き　みそ汁<br>炒り卵あえ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>おからマフィン | 牛乳 |
| 10 | 金 | 鮭のフライ　さつま汁<br>カラフルサラダ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>せんべい | 牛乳 |
| 11 | 土 | しょうゆ野菜ラーメン<br>枝豆　くだもの | | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳 |
| 14 | 火 | さばのおろし煮　みそ汁<br>ごまあえ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>ホットケーキ | 牛乳 |
| 15 | 水 | 鶏肉のポン酢焼き　みそ汁<br>ミニおでん　くだもの | ごはん | 牛乳<br>クラッカーサンド | 乳酸菌飲料 |
| 16 | 木 | ミートボール　春雨スープ<br>マカロニサラダ　くだもの | 食パン | 雑炊 | 牛乳 |
| 17 | 金 | すり身揚げ　みそ汁<br>野菜添え　くだもの | ごはん | 牛乳<br>スイートポテト | 牛乳 |
| 18 | 土 | きつねうどん<br>枝豆　くだもの | | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳 |
| 20 | 月 | 肉じゃが　みそ汁<br>キャベツとちくわのあえもの　くだもの | ごはん | 牛乳<br>スコーン | 牛乳 |
| 21 | 火 | 鮭のムニエル　野菜スープ<br>大根サラダ　くだもの | バターパン | お茶<br>ケチャップライス | 牛乳 |
| 22 | 水 | 根菜煮物　かき玉汁<br>チンゲン菜のあえもの　くだもの | ごはん | ミニラーメン | 乳酸菌飲料 |
| 23 | 木 | ふわふわ揚げ　みそ汁<br>酢の物　くだもの | ごはん | 牛乳<br>フレンチトースト | 牛乳 |
| 24 | 金 | 松風焼き　みそ汁<br>ブロッコリーサラダ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>ヨーグルトパンケーキ | 牛乳 |
| 25 | 土 | やきそば　白菜スープ<br>チーズ　くだもの | | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳 |
| 27 | 月 | ほっけのごま照り焼き　みそ汁<br>三色ナムル　くだもの | ごはん | 牛乳<br>ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ蒸しﾊﾟﾝ | 牛乳 |
| 28 | 火 | 黒パン　鶏の唐揚げ　スパゲティー添え<br>コンソメスープ　くだもの | おたんじょう会 | 牛乳<br>フライドポテト | 乳酸菌飲料 |
| 29 | 水 | さんまのﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽかけ　みそ汁<br>ブロッコリーのごまおかかあえ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>コーンおやき | 牛乳 |
| 30 | 木 | えのきつくね焼き　みそ汁<br>磯香あえ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>ごまラスク | 牛乳 |
| 31 | 金 | 鶏肉の香味焼き　みそ汁<br>梅かつおあえ　くだもの | ごはん | 牛乳<br>かぼちゃクッキー | 牛乳 |

**10月は「食品ロス削減月間」**

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）と言います。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、食品ロス削減の取り組みを進めてみましょう。

## お米

旭川市は北海道内で１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１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、物資等の都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承下さい。