



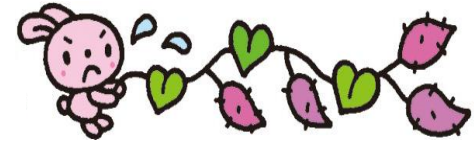
給食予定献立表



竹駒保育園

～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	497kcal	395kcal
たんぱく質	18.4g	17.1g
脂 肪	16.7g	17.2g



	1日(木)	2日(金)	3日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	【運動会】
副 食	魚の照り焼き 切り干し大根の炒り煮 いものこ汁 梨・お月見ゼリー	親子煮 南瓜サラダ 油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	
おやつ	お月見だんご・牛乳	ジョア・せんべい	

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

10日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	卵ごはん	【遠足】手作り弁当の日	ごはん	【手作り弁当の日】
副 食	生姜焼き マカロニツナサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご	にらとじゃこのオムレツ じゃが芋のきんぴら コーンとキャベツのスープ グレープフルーツ	魚の夕焼けソース 油揚げと青菜の煮浸し ささみスープ ぶどう		豚肉の味噌炒め 胡瓜と春雨の和え物 若布スープ オレンジ	
おやつ	ブルーベリーサンド・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	カップケーキ・牛乳	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

17日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	しめじごはん	ごはん	ごはん
副 食	つくね焼き オーロラサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ぶどう	オムレツ 大豆サラダ 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	さんまのかば焼き ブロッコリーサラダ きのこのスープ 梨	高野豆腐の卵とじ 若布マヨネーズサラダ ベーコンスープ りんご	筑前煮 ごまもやし しめたま汁 ぶどう	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し もやしの味噌汁 ミニトマト
おやつ	フルーツサンド・牛乳	いが栗坊や・牛乳	ココアゼリー・せんべい	ごまクッキー・牛乳	りんごケーキ・牛乳	

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

24日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副 食	肉豆腐 大徳寺和え キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	鶏真薯 切り干し大根の和風サラダ 里芋の味噌汁 ミニトマト	厚焼き卵・煮豆 豚肉とピーマンの炒め物 大根汁 柿	スパゲティミートソース エビフライ・ツナサラダ 若布コーンスープ ぶどう	五目納豆 きんぴらごぼう 肉だんご入り中華スープ りんご	ハムピカタ さつま芋サラダ キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	くるみゆべし・牛乳	りんごカスタード・麦茶	さつま芋素揚げ・牛乳	ケーキ・牛乳	甘食・牛乳	

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

31日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	ひじき卵 ピーナッツ和え 白菜と人参の味噌汁 りんご	豚肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーのごま酢和え 玉ねぎと若布の味噌汁 オレンジ	かつお煮付け 味噌ドレッシングサラダ せんべい汁 柿	麻婆豆腐 拌三糸 すまし汁 キウイフルーツ	鶏肉のオニオントマト煮 ジャーマンポテト かきたま汁 ぶどう	じゃが芋のそぼろ煮 もやしの炒め物 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ	二層ゼリームース・せんべい	さつま芋チーズケーキ・牛乳	卵サンド・牛乳	小倉蒸しパン・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	

減らそう
フードロス!
どんなものが
捨てられていくの?



生産



- ・形の悪い野菜
- ・少し傷の付いた魚
- ・大量に育った果物

加工



- ・形を整えると切り落とされる食材
- ・印刷のかすれ
- ・移動時の箱のつぶれ

流通



- ・食べ放題などの残り
- ・仕込み済みの食材
- ・賞味期限が近い
- ・いたずらされた商品

消費



- ・買いすぎ
- ・賞味期限切れ
- ・食べ残し

知ってる? ごみの量

世界で作られている食べ物の1/3が捨てられています。日本でもまだ食べられるはずの食べ物が642万トンも捨てられています。なんと一年間で採れる魚の量を大幅に上回っています。しかも日本で捨てられている食べ物のうち半分はご家庭からです。



自分の手に届くまでにかかわる食材を育てる人、採る人、加工する人、販売する人、運ぶ人、料理する人...すべての人への感謝と地球の資源を守るためにも出来る事からフードロスを減らしていきましょう! まずはお家で出来る、買い過ぎ、期限切れ、食べ残しから見直してみませんか。

