

# 給食だより

令和5年 10月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園  
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子  
西尾 眞理子



暑さも落ち着いてきて、秋本番の季節になりました。  
「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい季節で食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋ならではの美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。



## レシピ紹介

### 今月のご当地メニューは青森県です！

#### 十和田バラ焼き



【材料】牛バラ肉 25g 豚バラ肉 25g 玉ねぎ 35g 油 0.5g キャベツ 5g

【たれ】りんごジュース 15g 醤油 10g 酒 3g 三温糖 3g おろし生姜 1g

- ① 玉ねぎは1cm幅に切る。
- ② ポウルにたれの材料を合わせてお肉を漬け込み、冷倉庫で一時間寝かせる。
- ③ フライパンで玉ねぎを炒め、玉ねぎが少しキツネ色になったら②をたれごと炒める。
- ④ お肉に火が通ったら完成。



すりおろしにんにくやコチジャンを加えても美味しいですよ。

### 今月からリクエストメニューが始めます！！

#### 3歳児リクエストメニュー

6日 星形クッキー 13日 味噌ラーメン



## さばの解体ショーについて



いつも給食に出てくるお魚。海からどうやって私たちの給食の食材になるのでしょうか？知ってもらいたいなという思いから、今月の献立『サバの煮付け』の日に、子供たちの目の前でサバを3枚におろす解体ショーをする予定です。  
魚がいて、釣る人がいて、運ぶ人がいて、売る人がいて、買う人がいて、料理を作る人がいて、初めて自分たちが魚を食べられるということ、普段何気なく言っていた「いただきます」には「すべての人に感謝して命をいただきます」という意味があることを、学んでほしいと思います。

### 食品ロスについて考えよう！

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。日本ではこうした食品ロスが1年間で約523万トンも発生しています。これは一人当たりお茶碗約1杯分に近い量の食べ物を捨てていることとなります。

食品ロスをそのままにしておくと食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化や食料危機を招いてしまう可能性があります。

### 食品ロスを減らすためのポイント

- まとめ買いは食べきれなければ損をすることになります。必要な時に必要な分だけ買うようにしましょう。
- 市販の冷凍食材なども必要な時に必要な量だけ使えるので、食品ロス削減にもつながります。
- 賞味期限=おいしく食べられる期限、賞味期限=安全に食べられる期限です。賞味期限はすぎてもすぐに食べられなくなるということではありません。

### 今月の予定

7日(土)運動会 18日(水)サバの解体ショー 20日(金)おにぎり作り

### 10月の目標

◇食事に感謝の気持ちを持つ





2023年 10月 新福島ちどり保育園献立表

		19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31		行事食メニュー
		木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火		
乳児 朝 おやつ		こめせんべい・ラムネ 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳		
		かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶		
行事		おにぎり作り (3~5歳)					野菜型抜き (4・5歳)	ミニ音楽会	絵本シアター 貸し出し		避難訓練	ハロウィンパーティー		
昼食	☆ごはん	☆焼きそば	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ロールパン		
	精白米 50g ☆鶏の塊ごうじ唐揚げ 鶏むね肉 50g キャベツ 15g 塩麹 2g 料理酒 1g 食塩 0.1g 片栗粉 4g キャノーラ油 4g ☆ゆでプロッコリニ ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ☆お浸し 小松菜 15g 白菜 15g しめじ 10g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ☆豆腐スープ ソフト豆腐 15g 白ねぎ 5g かつおだしパック 0.3g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g	中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノーラ油 1g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 1g あおのり 0.1g ☆切干大根の和え物 切干大根 8g まびき菜 8g ローズハム 5g マヨネーズ 5g 味噌 1g ☆味噌汁 南瓜 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆さわらの黒味噌焼き さわら 40g しょうが(おろし) 0.2g 濃口醤油 2.5g みりん風 2.5g 小麦粉 5g あおのり 0.1g キャノーラ油 2g ☆ほうれん草のお浸し ほうれん草 20g 太もやし 20g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ☆マカロニサラダ シェルマカロニ 10g きゅうり 10g シーチキン 5g マヨネーズ 5g 薄口醤油 0.5g 料理酒 1.1g	精白米 50g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノーラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g ☆じゃが芋煮 じゃがいも 20g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ☆マカロニサラダ シェルマカロニ 10g きゅうり 10g シーチキン 5g マヨネーズ 5g 薄口醤油 0.5g 三温糖 0.2g ☆味噌汁 玉葱 15g しめじ 5g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g	精白米 50g ☆焼きそばのごまだれ さば 40g 料理酒 0.2g 三温糖 1g 濃口醤油 2g みりん風 1g 片栗粉 0.3g すりごま(白) 1g ☆和え物 しょうが(おろし) 1g キャノーラ油 0.5g キャベツ 5g ☆和風マヨ和え ブロッコリー 20g 乾燥ひじき 3g シーチキン 5g マヨネーズ 4g 濃口醤油 1g 三温糖 1g ☆どさんこ汁 じゃがいも 10g 太もやし 5g 人参 5g コーン 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	～ご当地メニュー～ ☆十和田のバラ焼き丼 精白米 50g 牛肉 25g 豚肉 25g 玉葱 35g りんごジュース 15g 濃口醤油 10g 料理酒 3g 三温糖 3g しょうが(おろし) 1g キャノーラ油 0.5g キャベツ 5g コンソメ 0.1g ☆かぼちゃそぼろ煮 南瓜 40g 鶏ミンチ 5g キャノーラ油 1g 三温糖 2g 片栗粉 0.3g グリーンピース 2g ☆すまし汁 お豆腐 20g おつゆ 1.5g 三温糖 0.5g きん粉 1g 食塩 0.3g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.5g	☆鶏肉の味噌焼き丼 精白米 50g 鶏むね肉 50g 料理酒 1g 味噌 3g 玉葱 1.5g 三温糖 1g ブロッコリー 20g しょうが(おろし) 1g 料理酒 1.5g 三温糖 1.2g 濃口醤油 2g オイスターソース 4g ☆ナムル ほうれん草 20g 太もやし 20g 人参 5g 濃口醤油 1.5g ごま油 1g ☆白菜スープ 白菜 15g かつおだしパック 0.3g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	精白米 50g ☆チンジャオロース 鶏肉 40g 玉葱 35g ピーマン 10g たけのこ 10g ごま油 1g しょうが(おろし) 1g 料理酒 1.5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 水 2g ☆しらす和え 白菜 30g ほうれん草 10g しらす干し 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g ごま(いり) 1g ☆味噌汁 大根 15g 油揚げ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g ☆フルーツポンチ 黄桃缶 15g バナナ 20g パイナップル 10g	無塩ロール 60g ☆パンブキンシチュー 鶏コマ肉 25g 南瓜 25g じゃがいも 15g 玉葱 25g 人参 10g キャノーラ油 1g 小麦粉 5g 調製豆乳 70g 水 30g コンソメ 1.5g 食塩 0.1g ☆野菜サラダ キャベツ 30g きゅうり 5g ローズハム 5g コーン 3g 穀物酢 1.6g 三温糖 0.8g 食塩 0.2g キャノーラ油 0.4g ☆フルーツポンチ 黄桃缶 15g バナナ 20g パイナップル 10g					
午後 おやつ	☆マーブルケーキ	☆わかめおにぎり	☆フルーツ	☆かぼちゃ蒸しパン	☆ジャムサンド	☆りんごケーキ	☆お麩ラスク	☆ももゼリー	☆市販おやつ	☆大学芋	☆おばけおにぎり			
	ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.8g キャノーラ油 3g 三温糖 6g 調製豆乳 15g ココア 0.6g	精白米 35g しらす干し 2g かつおだしパック 0.2g ごま(いり) 0.2g	バナナ 33.3g	小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 5g キャノーラ油 2g 調製豆乳 15g じゃがいも 10g	麦ロール 17.5g いちごジャム 2g	ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノーラ油 6g 調製豆乳 20g りんご 15g	お豆腐 20g キャノーラ油 1.5g 三温糖 0.5g きん粉 1g	お豆腐 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g	黄桃缶 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g	うす焼き 2g きな粉ウエハース 6g	さつまいも 40g キャノーラ油 3g 三温糖 3g 濃口醤油 1g 水 3g ごま(いり) 0.1g	精白米 35g 焼のり 1g ローズハム 2g		
	☆牛乳	☆お茶	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆お茶		
	○牛乳 200g	○ほうじ茶 150g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○ほうじ茶 150g		

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。