

令和7年10月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表

今日からできる 食品ロス削減

(10月16日世界食料(糧)デー 10月30日食品ロス削減の日)



売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことを「食品ロス」と言います。食べられる食品を捨ててしまうことは『もったいない』だけでなく、環境や経済に関わる問題もはらんでいます。食品ロスの現状について知り、なにができるか考えてみましょう。



食品ロスを減らすコツ

- 1. 買いすぎない 必要な分だけ買い物しましょう
- 2. 作りすぎない 体調や家族の予定も考えて作りましょう
- 3. 食べ残さない 作ったものは早めにおいしく食べきましょう

旬のさつま芋で★お芋deチュ★
材料(1人分): さつま芋60g、豆乳(牛乳)8g、油(バター)1.5g、砂糖4.5g ☆ミレービスケット2枚野菜かりんと1本、ココアパウダーと水少々
作り方: さつまいもをラップで包んで電子レンジにかけ、柔らかくなったら、熱いうちに皮をむいてつぶす。
そこに、油、砂糖を加え
硬さをみながら豆乳を入れる。
楕円形に丸めアルミカップに入れ、200℃C10分焼く。
ココアパウダーを水で溶き
顔を描いてミレーで耳、かりんとで尻尾をつけて完成！



月	火	水	木	金	土
		1 豆腐のあんかけ煮 ポパイサラダ すまし汁(ばち) 🍷 きなこドーナツ	2 チリコンカン風 ちくわのいかだ焼き とんじゃがスープ	3 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーの塩昆布和え きのこスープ	4 肉うどん バナナ
	月に一度、金曜日に おやつパンがあります。 今月は 17日 くりあんぱん です	未満児(米) △マヨネーズドレッシング △油 △ごま油 △さとう かたくり粉 ばち ホットケーキミックス	未満児(米) △オリーブ油 △さとう かたくり粉 △マヨネーズドレッシング じゃがいも △油	未満児(米) △マヨネーズドレッシング △さとう △油	うどん(ゆで) △油 △さとう
		△厚揚げ △鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) △油揚げ △豆乳(調整豆乳)	△牛ひき肉 △豚ひき肉 △大豆(水煮) ×ちくわ △青のり △豚もも肉	さけ △みそ △塩昆布 △豚もも肉	△豚もも肉
		もやし たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草 スイートコーン(粒・冷) △ねぎ かぼちゃ	たまねぎ にんじん パセリ(生) △ねぎ	ブロッコリー たまねぎ にんじん △しめじ △エリンギ △パセリ(生)	たまねぎ にんじん △ねぎ △しめじ バナナ
6 さんまの蒲焼風 秋の五目煮 みそ汁(もずく)	7 スパニッシュオムレツ かりかりきゅうり すまし汁(油揚げ)	8 鰯の竜田揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁(なす) 🍷 いがぐり坊や	9 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのごまサラダ ワンタンスープ	10 肉豆腐 焼きししゃも 蒸しかぼちゃのごま和え	11 ハンバーガー ジュース・バナナ
未満児(米) △さとう かたくり粉 △さといも △油	未満児(米) フライドポテト △オリーブ油 △こんにゃく △マヨネーズドレッシング	未満児(米) かたくり粉 △油 さつまいも そうめん(乾) 小麦粉 △油	未満児(米) △さとう △油 △いりごま ワンタンの皮(生) マーマレードジャム △マヨネーズドレッシング	未満児(米) △糸こんにゃく △油 △さとう △いりごま △ごま油	
△さんま △大豆(水煮) △だし昆布 ×ちくわ △もずく(生) △みそ	たまご ×ベーコン △粉チーズ △牛乳 △油揚げ	△さわら △かまぼこ △みそ △スキムミルク △たまご	△鶏もも肉	△牛もも肉 木綿豆腐 △ししゃも	
×しょうが だいこん にんじん たまねぎ △ねぎ	ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん △えのき茸 △ねぎ	×しょうが チンゲン菜 にんじん スィートコーン(粒・冷) たまねぎ △なす △ねぎ △白ねぎ	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ △しめじ △パセリ(乾)	にんじん たまねぎ △ねぎ かぼちゃ	
13 スポーツの日 	14 チキンカツ フルーツヨーグルトサラダ 豆腐のスープ	15 あじの和風トマトあんかけ キャベツの塩昆布レモン和え すまし汁(そうめん) 🍷 新米おにぎり	16 豆腐ハンバーグ 白菜のなめ茸和え 豚汁	17 プルコギ ミニコロッケ かきたまスープ	18 野菜たんめん バナナ
	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング パン粉(乾) △油 マカロニ(乾)	未満児(米) かたくり粉 △油 そうめん(乾)	未満児(米) △さといも △油 パン粉(乾)	未満児(米) △さとう △ごま油 △油 △いりごま かたくり粉	中華めん(ゆで) △油
スポーツの日	△鶏もも肉 木綿豆腐 △ヨーグルト(無糖)	△あじ △油揚げ △塩昆布	△豚もも肉 △みそ 木綿豆腐 △たまご △豚ひき肉	△牛もも肉 絹ごし豆腐 △たまご	△鶏もも肉 ×ちくわ
	きゅうり りんご たまねぎ にんじん △白ねぎ △みかん缶 レモン(果汁) △しめじ	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン(果汁) △干しいたけ △白ねぎ ×たくあん漬	にんじん だいこん △ごぼう △ねぎ たまねぎ はくさい こまつな △しめじ ×えのき茸(味付)	×しょうが たまねぎ はくさい △にら にんじん △しめじ △ねぎ △えのき茸 ×にんにく ×コロッケ(冷)	キャベツ もやし にんじん △ねぎ バナナ
20 カレイの焼きびたし ほうれん草のごまみそあえ けんちんうどん	21 すき焼き風煮 金時豆 きゅうりとしらすの甘酢あえ	22 ホットドック バナナ・ジュース	23 豚肉とかぼちゃのねぎソース 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ) 🍷 りんごビスケットケーキ	24 鶏肉のクラッカー揚げ ツナサラダ かぼちゃのみそ汁	25 肉みそうどん バナナ
未満児(米) △いりごま △さとう △さといも 干しうどん(乾) △こんにゃく △油	未満児(米) ふ(乾) △糸こんにゃく △油 △さとう △いりごま		未満児(米) かたくり粉 △油 △さとう △ごま油 はるさめ(乾) △いりごま ホットケーキミックス △マーガリン ×ユニフレク	未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) ソーダクラッカー △油 △マヨネーズドレッシング	うどん(ゆで) △油
かれい △みそ 木綿豆腐	△牛もも肉 △焼き豆腐 △みそ △金時豆(味付) ちりめんじゃこ		△豚もも肉 絹ごし豆腐 △みそ △かつわかめ(干) △牛乳	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) △油揚げ △みそ △たまご	△豚もも肉
ほうれん草 にんじん だいこん △ごぼう △ねぎ	はくさい にんじん △白ねぎ △えのき茸 きゅうり		かぼちゃ ×しょうが △白ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ △ねぎ りんご	ほうれん草 にんじん △なす スィートコーン(粒・冷) かぼちゃ たまねぎ	たまねぎ にんじん △白ねぎ バナナ
27 誕生日会 チキンライス 豆乳コーンスープ	28 遠足	29 八宝菜 オムレツ ゆかりきゅうり	30 さばのノルウェー風 もやしのカレーサラダ 押し麦スープ 🍷 キャロットケーキ	31 かぼちゃ挽肉サンドフライ キャベツとりんごのサラダ ドラキュラスープ	旬の食材 米 さんま いわし さけ きのこ類 にんじん さといも チンゲン菜 じゃがいも さつまいも 柿 りんご 梨 くり
米 △油 じゃがいも 小麦粉		未満児(米) △油 △さとう かたくり粉	未満児(米) 小麦粉 △油 △さとう かたくり粉 △押し麦 ホットケーキミックス	未満児(米) △油 △さとう △オリーブ油 じゃがいも ホットケーキミックス	
△鶏もも肉 △豆乳(調整豆乳)		△豚もも肉 △むきえび	△さば △鶏もも肉 △豆乳(調整豆乳)	△ロースハム △豚もも肉	
たまねぎ にんじん △ピーマン スィートコーン(粒・冷) △しめじ スィートコーン(クリーム)		はくさい たまねぎ にんじん きゅうり △干しいたけ ×たけのこ(水煮) △ピーマン ×しょうが ×オムレツ(冷)	×にんにく もやし にんじん きゅうり かぶ キャベツ △白ねぎ	×かぼちゃ挽肉サンドフライ(冷) キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん △赤ピーマン トマト缶詰(カット)	

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。