



5月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 28 年 5月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 クラッカー	豚肉のマーマレード炒め、ごまドレッシングサラダ、みそ汁	牛乳 かしわもち
6	金	牛乳 こんがりサクサク	ハヤシチュー、コールスローサラダ、目玉焼き	牛乳 ミニメロンパン
7	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん、バナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 クラッカー	新じゃがのそぼろ煮、青菜のごまあえ、納豆、オレンジ	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
10	火	牛乳 バナナ	千草焼き、キャベツときゅうりの和え物、みそ汁	牛乳 サッポロポテト
11	水	牛乳 ジャムサンド	鶏肉のからあげ、ひじきとちりめんの中華サラダ、わかめスープ	牛乳 ココア蒸しパン
12	木	牛乳 ウエハース	鮭のレモン風味焼き、五目あえ、昆布豆	牛乳 牛乳もち
13	金	牛乳 こんがりサクサク	お弁当の日	牛乳 おにぎりせんべい
14	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド、野菜スープ、バナナ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の五目煮、きゅうりのゆかりあえ、小魚ごま風味、パイン缶	牛乳 じゃがたこ焼き
17	火	牛乳 ソフトカステラ	魚の生姜煮、千草あえ、トマト、手作りひじきふりかけ	牛乳 小粒やねん・チーズ
18	水	牛乳 動物ビスケット	タンドリーチキン、スナックえんどうのソテー、豆乳スープ	牛乳 ベジータクラッカー
19	木	牛乳 ウエハース	大豆入りかきあげ、土佐酢あえ、焼きのり、すまし汁	牛乳 ミニメロンパン
20	金	牛乳 こんがりサクサク	ハヤシチュー、コールスローサラダ、ゆでたまご	牛乳 白い風船
21	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん、バナナ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 クラッカー	新じゃがのそぼろ煮、青菜のごまあえ、納豆、オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン
24	火	牛乳 バナナ	千草焼き、キャベツときゅうりの和え物、みそ汁	牛乳 サッポロポテト
25	水	牛乳 ジャムサンド	鮭のレモン風味焼き、五目あえ、昆布豆	牛乳 豆腐入り甘辛だんご
26	木	牛乳 ウエハース	鶏肉のからあげ、ひじきとちりめんの中華サラダ、わかめスープ	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
27	金	牛乳 こんがりサクサク	アラスカごはん、魚のみそマヨネーズ焼き、彩野菜のごまあえ、ミニトマト、すまし汁、甘夏缶	牛乳 ポップコーン・小魚
28	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド、野菜スープ、バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 クラッカー	炒り豆腐、アスパラガスのごまあえ、きざみ昆布のじゃこ煮、オレンジ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
31	火	牛乳 ソフトカステラ	魚の磯辺あげ、切り干大根の和風サラダ、粉ふきいも	牛乳 シュガーサンド



～食品ロス削減のために、できることから始めよう～



★食品ロスとは？

食べられるにもかかわらず捨てられる食品

家庭の食事だけでも、一人当たりの食品ロス量を試算すれば、一年間で24.6kgに及び、お茶碗164杯分のごはんに相当します。
(茶碗1杯分のごはんを150gと仮定)
一人一人が「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことが重要です。

★「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解する。★

食品の期限表示は、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。

「消費期限」の期日を過ぎた食品は、食べないようにしてください。

消費期限とは、「腐敗、変敗など品質の劣化で安全性を欠くおそれがないと認められる期限」を示す年月日。つまり、「安全に食べられる期限」です。

「賞味期限」は、「品質の保持が十分に可能であると認められる期限」を示す年月日です。つまり、「おいしく食べられる期限」ですから、期限をすぎたからといって必ずしも食べられなくなるわけでもありません。賞味期限を過ぎてもすぐに破棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

★調理で作り過ぎない 余ったら作り替える★

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。
例えば、チーズで焼いてみよう→かぼちゃの煮物、ポテトサラダ、カレー、パンの耳など。
卵焼きに混ぜてみよう→肉じゃが、ひじきの煮物、筑前煮、焼き魚のほぐし身、ポテトサラダなど。

★冷蔵庫の中身を確認してから買い物に！★
買い物にメモを持参して、必要な食品を必要な量だけ購入しましょう。

すずらん・ひまわり・さくら組は、11日(水)までに、お米を2合(300g)持って来てください。袋には必ずクラス名と名前を記入してください。ごはん忘れの方は、お米60g持ってきてください。

