

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 ・ 30 月	麦ごはん(全園児用) 千草焼き レタス(12g) 納豆汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 トマト醬 クラッカー(15g)	牛乳・ブロッコリー・豚ひき肉・鶏卵・納豆・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豆乳・寒天	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・じゃがいも・わかめ	にんじん・たけのこ・乾しいたけ・みつば・ワサビ・たまねぎ・青ねぎ・トマト・レモン
3 ・ 17 火	麦ごはん(全園児用) わかめスープ(たまねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 サラダ菜(7g) ナムル	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) カルピスミルク なし(70g) ビスケット	牛乳・塩わかめ・鳥がらだし・鶏肉・ひじき・脱脂粉乳・乳酸菌飲料	せんべい・精白米・麦・ごま油・砂糖(三温糖)・じゃがいも・すりごま・ビスケット	たまねぎ・青ねぎ・しょうが・にんにく・わかめ・もやし・にんじん・きゅうり・なし
4 ・ 18 水	麦ごはん(全園児用) 魚の照り焼き おくらのソテー けんちん汁	牛乳(未満児) ホウキフルーツ50g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆腐・煮干しだし・麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・白玉ふ・じゃがいも・さつまいも・揚げ油	納豆・しょうが・わかめ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・青ねぎ
5 ・ 19 木	ロールパン(全園児用) トマトスープ(かぼちゃ) 豚肉のカレーマリネ	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・豚肉・鳥がらだし・豚肉・脱脂粉乳・豆乳	ロールパン・植物油・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・米粉・黒砂糖	ぶどう・トマト・トマト・かぶ・かつ(缶)・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・キャベツ・きゅうり・コン・かぶ(缶)
6 ・ 20 金	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚(すり身)・木綿豆腐・鳥がらだし・鶏卵・油揚げ・煮干しだし・脱脂粉乳・ブロッコリー	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・食パン	バナナ・生しいたけ・しめじ・しょうが・とうがん・トマト・なす・パセリ・切干だいこん・にら・にんじん
7 ・ 土	焼きそば(血うどん) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 バナナ(50g) ビスケット	牛乳・豚肉・いか・かまぼこ・ドリアン・ブロッコリー	中華麺・揚げ油・植物油・中華スープの素・砂糖(三温糖)・片栗粉・ビスケット	うどん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・バナナ
9 ・ 月	麦ごはん(全園児用) 清汁(えのきたけ・わかめ) 筑前煮(じゃがいも) 角天とキャベツの炒め物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・鶏肉・厚揚げ・角天・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・中華スープの素・小麦粉・バター	バナナ・生しいたけ・えのきたけ・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・さやいんげん・乾しいたけ・しいたけだし・キャベツ・ピーマン・黄ピーマン
10 ・ 24 火	ロールパン(全園児用) 新☆大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんごゼリー ビスケット	牛乳・だいず・ライオン・セージ・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	せんべい・ロールパン・じゃがいも・植物油・ドリアン・ブロッコリー・コーン・中華スープの素・砂糖(三温糖)・ビスケット	たまねぎ・にんじん・セリ・ごま油・トマト・キャベツ・トマト・じゃがいも・コン・かぶ(缶)・キャベツ・きゅうり・りんご・りんごジュース
11 ・ 水	麦ごはん(全園児用) 縮徳揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク トマトのクッキー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・わかめ・キャベツ・砂糖(三温糖)	バナナ・にんじん・にら・トマト・キャベツ・青ねぎ・トマトジュース
12 ・ 26 木	麦ごはん(全園児用) 卵スープ(たまねぎ) 麻婆なす ごま酢和え	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク おからマフィン(12日) バナナケーキ(26日)	牛乳・鶏卵・鳥がらだし・豚ひき肉・赤色辛みそ・しらさぎ干し・脱脂粉乳・おから	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・ごま油・すりごま・小麦粉・バター	なし・たまねぎ・パセリ・なす・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・バナナ
13 ・ 27 金	麦ごはん(全園児用) 白身魚のチキマヨソース焼き レタス(12g) ベーコンスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 さつまいもドーナツ	牛乳・白身魚・粉チーズ・ベーコン・鳥がらだし・豆乳	精白米・麦・マヨネーズ・小麦粉・じゃがいも・さつまいも・上新粉・砂糖(三温糖)・揚げ油	もも(缶)・たまねぎ・ピーマン・コン・かぶ(缶)・トマト・ワサビ・レタス・にんじん・わかめ
14 ・ 28 土	きのこスパゲティ なし(70g)	牛乳(未満児) クニハース7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・まぐろ油漬(缶)・あさり水煮(缶)・コンニャク	カレー・スパゲティ・植物油・バーベキュー	たまねぎ・にんじん・トマト・かぶ・かつ(缶)・しめじ・生しいたけ・パセリ・なし
25 ・ 水	麦ごはん きのこの和風ハンバーグ キャベツとコーンの豆乳スープ 人参グラッセ 紫ようかん	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) いちごジャムの米粉ケーキ 豆乳	牛乳・ブロッコリー・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・豆乳・鳥がらだし・寒天・豆乳	精白米・もち米・むき栗・黒ごま・植物油・バナナ・片栗粉・バター・紫いも・さつまいも・砂糖(三温糖)・米粉・いちごジャム	たまねぎ・しめじ・生しいたけ・コン・かぶ(缶)・キャベツ・にんじん・パセリ

しゃぶしゃぶ  
クッキング  
(26日)おたんじょうび  
きょうしやく

## ☆9がつのくだもの☆

## ↓ 梨(なし)

8月から9月にかけて食べられる梨は甘くてみずみずしい子どもたちにも人気の果物です。  
おいしい梨はずっしりと重く、おしりが平らになっています。また、梨は追熟(収穫後に熟れること)しない果物なので買ってすぐが食べごろです。

# 食品ロスを削減しましょう

赤坂けやき通り保育園

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？「食品ロス」とは食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、年間 600 万トン以上の食品ロスが発生しています。一人一人が「もったいない」を意識して行動することが大切です。

## 買い物

### 事前に冷蔵庫内などをチェック

- メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効

### 買い物は使う分だけ

- 小分け食品、少量パック商品、ばら売りなどを活用して使う・食べられる量を購入しましょう

### 手前に陳列されている食品をチョイス

- 家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう



## 保存

### 最適な保存場所に

- 保存方法に従って最適な場所に保存

### ローリングストック

- 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に置き日頃から食材の種類・量・期限表示を確認しましょう

### まとめて下処理

- 冷凍・乾燥・塩蔵などでストック



## 調理

### 残っている食材から使う

- 「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍
- 賞味期限を過ぎてもすぐに捨てずに、自分で食べられるか判断

### 料理を作り過ぎない

- 体調や健康にも配慮して、食べきれぬ量を作りましょう

### 食材を上手に食べきる

- 定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決めましょう  
(例：毎月●日はあるものでお好み焼きデー)



### 外食時での食べ残しを防ぐために…

#### 食品ロス軽減に積極的な店を選ぶ

- 料理の量を選べる店選び
- 注文し過ぎない

#### 料理をおいしく食べきる

- 食べきりを呼びかける

「第3次福岡市食育推進計画」でも、「環境に配慮した食生活を送る」ことを目標のひとつとしています。



参考ホームページ

消費者庁 食品ロス