



 ※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。 ※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。		1・15(水)	2・16(木)	17(金)	4・18(土)
		ごはん	ごはん	ごはん	
		味噌汁(水菜・油揚げ)	味噌汁(チンゲン菜・わかめ)	味噌汁(人参・えのき)	トマトツナスパゲッティ
		豚肉の香味焼き	チキンカツ	白身魚照り焼き	キャベツ納豆和え
		ダイスサラダ	切干大根のナムル	小松菜ひじき和え	果物(バナナ)
		果物(柿)	果物(りんご)	果物(パイン)	
		ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
		クラッカー	人参ジャムサンド	スイートポテト	ジャムサンド
		未満児果物(りんご)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(オレンジ)	果物(パイン)
6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9(木)	10・24(金)	11・25(土)
ごはん	ごはん	バターロール	ごはん	ごはん	
味噌汁(さつま芋・長葱)	けんちん汁	人参ポタージュ	豆乳味噌汁	味噌汁(大根・しめじ)	ちゃんこ風うどん
豚肉ごま焼き	白身魚の味噌焼き	鶏肉のソース焼き	鮭ざんぎ	豆腐のツナ焼き	南瓜のグラッセ風
切干大根とツナのサラダ	さつま芋の含め煮	ほうれん草醤油マヨネーズ	白菜お浸し	ブロッコリー中華和え	果物(パイン)
果物(オレンジ)	果物(パイン)	果物(バナナ)	果物(オレンジ)	果物(りんご)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
フルーツポンチ	メロンパン・チーズ	焼きおにぎり	ジャージャーめん	プリン・せんべい	レーズンパン
未満児果物(キウイ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(パイン)	果物(バナナ)
13・27(月)	14・28(火)	29(水)	30(木)	 今月のリクエストメニューは「ミートボール」です	
ごはん	ごはん	ごはん	わかめご飯		
スープ(もやし・わかめ)	味噌汁(大根・麴)	味噌汁(芋・玉葱)	スープ(えのき・コーン)		
ポークカレー	豆腐ハンバーグ	鶏肉みそ焼き	ミートボール		
ブロッコリー生姜和え	ごま人参	チンゲン菜ツナ和え	グリーンサラダ		
果物(オレンジ)	果物(キウイ)	果物(りんご)	果物(オレンジ)		
牛乳	牛乳	牛乳	カルピス		
つぶつぶコーンパン	シュークリーム・ビスケット	ラスク	いちごロールケーキ		
未満児果物(パイン)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(キウイ)	未満児果物(バナナ)		

11月8日は“いい歯の日”

食べ物をよく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、健康な体づくりのために重要です。
野菜やきのこ、海藻類は噛む回数が多くなる食材です。毎日の食事に取り入れて、家族みんながよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

「さっぽろ食スタイル」

北海道の豊かな食材を使用してバランスのとれた食事をし、更に買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」といいます。

札幌市では家庭からの食品ロスが年間約2万トン発生しています。札幌市環境局では、平成24年度から集中的なごみ減量の普及啓発を行う「ごみ減量キャンペーン」を実施しています。

家庭でできる「環境に配慮した食生活」の例を紹介します。

【片付けで】

- ・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- ・食器を洗うとき、水を出しっぱなしにしない

【調理で】

- ・常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する
- ・オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時に茹でる等、工夫する

【買い物・保存で】

- ・買い物前に在庫を確認し必要な分だけ買う
- ・買い物にはエコバックを持参する
- ・保存ができる期間を考えて買う
- ・冷蔵庫は詰めすぎないようにして節電する

