

令和6年度



9月よていこんだてひょう



阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	カや熱となる食品	体の調子を整える食品
2	月	ビスコ 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	防災用クッキー 麦茶	エネルギー 479kcal タンパク質 16.2g 脂質 16.4g 塩分 1.7g	豚肉	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
3	火	おせんべい 麦茶	鉄火なす そうめん汁 オレンジ	ミニアメリカドック 牛乳	エネルギー 524kcal タンパク質 18.6g 脂質 22.1g 塩分 2.0g	豚肉 味噌 かまぼこ わかめ ウィンナー 牛乳 卵	米 油 砂糖 ごま そうめん ホットケーキミックス	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 オレンジ
4	水	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き くずきりの和え物 コンソメスープ	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 456kcal タンパク質 16.3g 脂質 13.4g 塩分 1.6g	鶏肉 牛乳 ベーコン きな粉	米 マーマレード くずきり 砂糖 油 マカロニ	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ コーン
5	木	クッキー 牛乳	じゃがいもベーコン煮 もやしのツナ和え 梨	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 495kcal タンパク質 17.8g 脂質 14.5g 塩分 1.4g	ベーコン ツナ 凍り豆腐 ちくわ 乳酸飲料	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース もやし きゃべつ きゅうり 梨
6	金	ヨーグルト	魚と野菜の揚げ煮 みそけんちん汁 バナナ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 548kcal タンパク質 23.4g 脂質 16.5g 塩分 1.6g	牛キ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく ロールパン ホイップクリーム	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 バナナ
9	月	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 春雨スープ バナナ	ココアクッキー 牛乳	エネルギー 511kcal タンパク質 15.3g 脂質 15.6g 塩分 1.4g	豚肉 牛乳	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 ココア バター	ごぼう さやいんげん 玉ねぎ しいたけ 人参 チンゲン菜 バナナ
10	火	クッキー 牛乳	なすの肉味噌和え 昆布和え 豆腐のすまし汁	フローズン ヨーグルト	エネルギー 440kcal タンパク質 16.8g 脂質 16.0g 塩分 1.4g	豚肉 味噌 昆布 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉	なす しょうが たけのこ もやし きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ
11	水	ヨーグルト	チャオピーフン 切り干し大根のスープ 梨	ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 480kcal タンパク質 17.7g 脂質 11.2g 塩分 1.4g	鶏肉 豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳	米 ピーフン 油 砂糖 白玉粉 米粉	こら たけのこ もやし 切り干し大根 しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 梨
12	木	ビスコ 牛乳	ささ身のレモン風味 チーズサラダ もずくの味噌汁	ババロア おせんべい	エネルギー 506kcal タンパク質 22.4g 脂質 17.4g 塩分 1.6g	鶏ささ身 チーズ 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 小松菜
13	金	バナナ	鮭のごまみそ焼き ひじきの五目煮 五目スープ	シュガートースト 牛乳	エネルギー 463kcal タンパク質 21.0g 脂質 12.4g 塩分 2.3g	鮭 味噌 ひじき ちくわ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく 食パン じゃがいも マーガリン	しょうが 人参 大根 グリーンピース 玉ねぎ しいたけ 小松菜
17	火	クッキー 牛乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ 梨	十五夜デザート おせんべい	エネルギー 530kcal タンパク質 18.2g 脂質 19.0g 塩分 2.1g	豚肉 ハム ツナ	米 砂糖 ごま じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 グリーンピース きゅうり 切り干し大根 コーン 梨
18	水	バナナ	揚げ餃子 レモン酢和え ピーフンスープ	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 481kcal タンパク質 11.3g 脂質 15.8g 塩分 1.4g	豚肉 牛乳	米 餃子の皮 油 砂糖 ピーフン	きゃべつ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜
19	木	ビスコ 牛乳	ゆかりご飯 鶏肉のマスタード焼き 甘酢和え なすの味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 478kcal タンパク質 19.1g 脂質 15.2g 塩分 1.8g	鶏肉 ハム 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 生クリーム	玉ねぎ きゅうり セロリ きゃべつ なす 人参 バナナ みかん 黄桃
20	金	ヨーグルト	茎わかめの煮物 春雨サラダ バナナ	天ぷらまんじゅう 麦茶	エネルギー 535kcal タンパク質 16.3g 脂質 12.2g 塩分 1.7g	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ ハム	米 こんにゃく 油 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉	人参 しいたけ もやし きゅうり バナナ
24	火	おせんべい 麦茶	カレーうどん じゃこ和え バナナ	おからドーナツ 牛乳	エネルギー 459kcal タンパク質 16.0g 脂質 14.0g 塩分 1.5g	豚肉 じゃこ おから 豆乳 牛乳	米 うどん 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり 小松菜 バナナ
25	水	バナナ	煮魚 さわやかサラダ 豚汁	国産巨峰ゼリー おせんべい	エネルギー 342kcal タンパク質 14.2g 脂質 3.9g 塩分 1.4g	カレー 豚肉 味噌	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 みかん ごぼう 玉ねぎ 大根
26	木	ビスコ 牛乳	豆腐入りミートローフ フロッコリーときのこのサラダ 中華スープ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 520kcal タンパク質 22.5g 脂質 16.9g 塩分 1.5g	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 卵 カニカマ 豆腐	米 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ フロッコリー しめじ えのき コーン 人参 チンゲン菜
27	金	クッキー 牛乳	わかめご飯 エビフライ ハムサラダ 野菜スープ	クレープ 果汁	エネルギー 479kcal タンパク質 14.1g 脂質 16.5g 塩分 1.8g	茎わかめ えび ハム ウィンナー	米 小麦粉 パン粉 油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜
30	月	ビスコ 牛乳	ウィンナーピラフ スティック野菜 ABCスープ 梨	カルピスポンチ	エネルギー 486kcal タンパク質 11.9g 脂質 15.3g 塩分 1.9g	ウィンナー 昆布 ベーコン 乳酸飲料 牛乳	米 バター 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり グリーンピース きゃべつ 梨 バナナ みかん

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和6年 8月吉日
阿智村保育園 栄養士



立秋（今年は8月7日）も過ぎ、暦の上では秋となります。しかし、毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと体も疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、まだまだ暑さの続くこの時期を元気に乗り越えましょう！！

9月9日は「食べ物を大切にできる日」

9月9日は「食べものを大切にできる日」です（2009年、日本記念日協会より認定）。9月9日に制定した理由は、「食べものを捨てない（ナイン）、残さない（ナイン）」の語呂合わせからです。また、9月9日は重陽の節句でもあります。重陽の節句は、無病息災と長寿を祈り、また、収穫を祈る節句であることから、「食べものを大切にして、健康に」の願いが込められました。

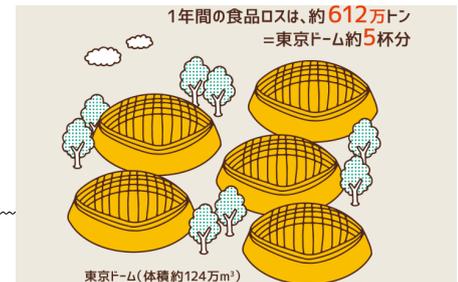
食品ロスの現状を知ろう

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響を及ぼします。今、これからの未来に向けて、食品ロスについて考えていきましょう。

日本と世界でどれだけ食品ロスがあるの？

FAO（国際連合食糧農業機関）の報告書によると、世界では食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食糧が毎年廃棄されています。

日本でも1年間に約612万トン（2017年度推計値）もの食料が捨てられており、これは東京ドーム5杯分とほぼ同じ量です。日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算になります。



日本での食品ロスの原因は？

- ①スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどでの売れ残りや返品、飲食店での食べ残し、売り物にならない規格外品といった事業系食品ロス（328万トン）
- ②家での料理の作り過ぎによる食べ残しや、買ったのに使わずに捨ててしまうこと、料理を作る時の皮のむき過ぎなどの家庭系食品ロス（284万トン）

なぜ、食品ロス削減が必要なの？

①環境を守るために

余った食べ物は、加工業者や流通業者、飲食店、家庭などからごみとして出されます。これらは処理されますが、水分を含む食品は、運搬や焼却の際の二酸化炭素を排出します。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。

②将来の人口増加を見据えて

世界の人口は2019年時点で約77億人ですが、2050年には今より20億人も増えて約97億人にのぼると言われています。

（国連による世界人口推計2019年版）。

食品ロスに関して何も手を打たず、今のままの状況が続けば、人口増加に伴って栄養不足で苦しむ人が増え、貧困に拍車がかかることとなります。



食品が私たちの元に届くまでには、様々な人たちが関わっています。どんなときも、食品を作ってくれた方たちに感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。また、環境資源は無限ではありません。将来、子どもたちが大人になったときのために、自分たちのできることからやっていきたいですね。

参考文献：フードロスを知る（農林水産省）