

令和7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	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	月	おせんべい 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 478kcal タンパク質 16.0g 脂質 16.2g 塩分 1.8g	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
2	火	ヨーグルト	鉄火なす うどん汁 オレンジ	芋もち 牛乳	エネルギー 478kcal タンパク質 19.0g 脂質 13.7g 塩分 1.7g	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま うどん じゃがいも 片栗粉	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 小松菜 オレンジ
3	水	クッキー 牛乳	茎わかめの煮物 三色和え 梨	かぼちゃクッキー 牛乳	エネルギー 591kcal タンパク質 20.6g 脂質 21.0g 塩分 1.7g	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ しらす干し 卵 牛乳	米 こんにやく 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 しいたけ きゅうり もやし 梨 かぼちゃ
4	木	おせんべい 麦茶	豆腐と枝豆のお焼き トマトときゅうりの中華和え きのこじゃがいもの味噌汁	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 435kcal タンパク質 16.8g 脂質 11.2g 塩分 1.4g	豆腐 ひじき 枝豆 わかめ 味噌 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ ごま油	トマト きゅうり きゃべつ えのき しいたけ 玉ねぎ 人参
5	金	ビスコ 牛乳	魚の竜田揚げ ハムサラダ もずくのスープ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 499kcal タンパク質 22.7g 脂質 15.1g 塩分 1.5g	まんだい ハム もずく 豆腐 乳酸飲料	米 油 片栗粉	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ しいたけ 小松菜
8	月	クッキー 牛乳	スタミナ丼 野菜スープ 梨	プリン おせんべい	エネルギー 510kcal タンパク質 19.4g 脂質 17.6g 塩分 1.2g	豚肉 味噌 ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ 人参 チンゲン菜 梨
9	火	バナナ	煮魚 昆布和え かむかむ豚汁	おからドーナツ 牛乳	エネルギー 428kcal タンパク質 20.0g 脂質 10.9g 塩分 1.8g	カレー 昆布 豚肉 茎わかめ 味噌 おから 豆乳 牛乳	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 油	しょうが もやし 人参 きゅうり だけのこ 大根 ごぼう 玉ねぎ
10	水	ヨーグルト	マーボーナス さわやかサラダ バナナ	シュガートースト 牛乳	エネルギー 507kcal タンパク質 16.6g 脂質 16.9g 塩分 1.5g	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン	なす にんにく しょうが 人参 玉ねぎ だけのこ バナナ きゃべつ きゅうり みかん
11	木	おせんべい 麦茶	タンドリーチキン 胡麻酢和え 夏野菜の味噌汁	バナナマフィン 牛乳	エネルギー 448kcal タンパク質 17.0g 脂質 13.1g 塩分 1.2g	鶏肉 ヨーグルト わかめ 味噌 豆乳 牛乳	米 砂糖 ごま 油 ホットケーキミックス	にんにく きゅうり きゃべつ 人参 なす オクラ トマト
12	金	ビスコ 牛乳	じゃがいものベーコン煮 焼肉サラダ オレンジ	フロースン ヨーグルト	エネルギー 450kcal タンパク質 17.1g 脂質 12.5g 塩分 1.3g	ベーコン 凍り豆腐 ちくわ 豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく しょうが きゅうり きゃべつ コーン オレンジ
16	火	おせんべい 麦茶	タコライス 切り干し大根のスープ 梨	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー 501kcal タンパク質 19.5g 脂質 17.3g 塩分 1.8g	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース しめじ 玉ねぎ 切り干し大根 人参 梨
17	水	クッキー 牛乳	鶏のから揚げ ゆかり和え なすの味噌汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 466kcal タンパク質 18.7g 脂質 16.9g 塩分 1.8g	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 油 片栗粉	しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 なす 玉ねぎ
18	木	ヨーグルト	チャオビーフン 中華スープ バナナ	マカロニスナック 牛乳	エネルギー 455kcal タンパク質 16.1g 脂質 11.1g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 カニカマ チーズ のり 牛乳	米 ビーフン 砂糖 マカロニ 油 片栗粉	ニラ 人参 もやし だけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
19	金	ビスコ 牛乳	わかめご飯 鮭の照り焼き 甘酢和え なめこ汁	天ぷらまんじゅう 麦茶	エネルギー 480kcal タンパク質 20.8g 脂質 13.3g 塩分 1.9g	茎わかめ 鮭 ハム 豆腐 味噌	米 砂糖 小麦粉	きゅうり きゃべつ セロリ なめこ 人参 玉ねぎ 小松菜
22	月	クッキー 牛乳	シーフードカレー ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ	ババロア おせんべい	エネルギー 582kcal タンパク質 22.2g 脂質 22.0g 塩分 1.7g	豚肉 えび 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ えのき コーン オレンジ
24	水	おせんべい 麦茶	肉じゃが まぜっこサラダ バナナ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 508kcal タンパク質 19.6g 脂質 14.2g 塩分 1.4g	豚肉 じゃこ かつお節 牛乳	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま 食パン マーガリン ジャム	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゃべつ きゅうり バナナ
25	木	バナナ	鮭の和風ムニエル のり酢和え もずくの味噌汁	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 468kcal タンパク質 18.8g 脂質 14.4g 塩分 1.6g	鮭 かまぼこ のり もずく 油揚げ 味噌 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	もやし きゅうり 人参 きゃべつ 小松菜
26	金	ビスコ 牛乳	ソースかつ 酢の物 豆腐のすまし汁	フルーツゼリー	エネルギー 544kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.2g 塩分 1.7g	鶏肉 わかめ ちくわ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 みかん えのき 玉ねぎ 小松菜 パイン 黄桃
29	月	クッキー 牛乳	ドライカレー 鶏ごぼうスープ オレンジ	チーズ 果汁	エネルギー 560kcal タンパク質 21.8g 脂質 25.3g 塩分 2.1g	豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ	米 油	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ ごぼう チンゲン菜 オレンジ
30	火	ビスコ 牛乳	ウインナーピラフ スティック野菜 ABCスープ 梨	カルピスポンチ	エネルギー 509kcal タンパク質 12.9g 脂質 15.5g 塩分 1.7g	ウインナー 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7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「食べ物を大切にする日」

9月9日は「食べものを大切にする日」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。

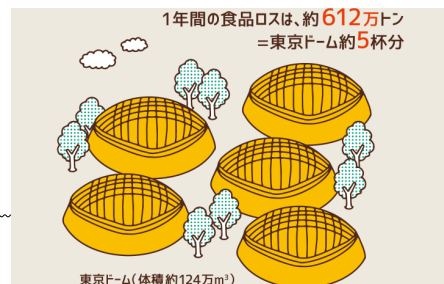
食品ロスの現状を知ろう

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になります。



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）