

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立			材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	
1	月	麦ごはん	ビーマンと豚肉のソース炒め もずくスープ	米粉と人参のおやき 昆布 スキムミルク	牛乳 オレンジ	豚肉・卵・もずく 豆乳・スキムミルク 昆布	麦ごはん	人参・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン えのき・青葱・干しぶどう		
2	火	十穀米	魚のパン粉焼き ゆでいんげん 夏野菜のカレースープ	アイスクリーム クラッカー	牛乳 バナナ	白身魚・牛肉・卵 粉チーズ・スキムミルク アイス	十穀米・じゃが芋 マーガリン・クラッカー	人参・玉ねぎ・なす・トマト さやいんげん・パセリ ピーマン		
3	水	麦ごはん	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	焼きうどん	牛乳 メロン	牛肉・豚肉・わかめ 厚揚げ・ひじき かまぼこ	麦ごはん・うどん すりごま・ごま油	人参・玉ねぎ・青葱 キャベツ・干し椎茸・生姜 小松菜・コーン缶		
4	木	十穀米	鶏のマリネ焼き キャベツのソテー ポトとベーコンのスープ	梨 かりんとう いりこ	牛乳 キウイ	鶏肉・ベーコン スキムミルク・いりこ	十穀米・マーガリン じゃが芋・かりんとう	人参・玉ねぎ・生姜 キャベツ・パセリ・コーン缶 梨		
5	金	麦ごはん	魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 野菜のごま炒め	ジャムサンド 飲むヨーグルト	牛乳 りんご	白身魚・粉チーズ・ちくわ 米みそ・飲むヨーグルト わかめ	麦ごはん・マヨネーズ すりごま・ごま油 食パン	人参・玉ねぎ・ピーマン サラダ菜・もやし・キャベツ 大根・パセリ		
6	土		カレーうどん オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	牛肉・牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・ピーマン 生姜・オレンジ		
8	月	十穀米	牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	ココアゼリー せんべい 昆布 豆乳	牛乳 メロン	牛肉・ベーコン・牛乳 大豆・豆乳・昆布	十穀米・せんべい	人参・玉ねぎ・ピーマン にんにく・コーン缶 冬瓜・パセリ		
9	火	麦ごはん	魚の竜田揚げ レタス かぼちゃの豆乳みそスープ	とうもろこし ビスケット いりこ ラッシー	牛乳 バナナ	白身魚・豆乳・米みそ スキムミルク・飲むヨーグルト いりこ	麦ごはん・ビスケット	人参・玉ねぎ・かぼちゃ 生姜・しめじ・パセリ とうもろこし・レタス		
10	水	十穀米	ハムのオムレット トマト 野菜スープ	バナナケーキ 昆布 スキムミルク	牛乳 キウイ	ハム・卵・牛乳 スキムミルク・昆布	十穀米・じゃが芋 バター	人参・玉ねぎ・パセリ・トマト キャベツ・セロリ・バナナ		
12	金	麦ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 切干大根のあちら漬け	フルーツヨーグルト	牛乳 メロン	ハム・豚ミンチ・わかめ 高野豆腐・かまぼこ プレーンヨーグルト	麦ごはん・ごま油 すりごま	人参・玉ねぎ・さやいんげん 干し椎茸・きゅうり・生姜 えのき・バナナ・りんご		
13	土		和風スパゲティ バナナ	13日：ゼリー せんべい 27日：パン 牛乳	牛乳 チーズ	ツナ缶	スパゲティ せんべい	人参・玉ねぎ・しめじ にんにく・青葱・椎茸 バナナ		
15	月		焼きビーフン オレンジ	アイスクリーム せんべい	牛乳 りんご	ベーコン・アイス	ビーフン・ごま油 せんべい	人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・生姜・ピーマン 干し椎茸・オレンジ		
16	火	十穀米	ツナとかぼちゃの落とし揚げ レタス 五目みそ汁	黒糖ゼリー せんべい 昆布 豆乳	牛乳 キウイ	ツナ缶・粉チーズ 油揚げ・米みそ 豆乳・きな粉・昆布	十穀米・せんべい	人参・玉ねぎ・かぼちゃ パセリ・レタス・なす ごぼう・しめじ・青葱		

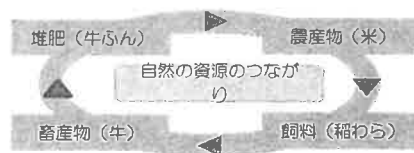
誕生会

行事

24	水	中華風 炊き込み ごはん	ローストチキン チンゲン菜の和え物 ワタンスープ すいか	ドーナツ 飲むヨーグルト	牛乳 チーズ	24	水	誕生会
----	---	--------------------	------------------------------------	-----------------	-----------	----	---	-----

(給食日より) 環境に優しい食べ物選んでいますか？

有機食品とは農薬や化学肥料に頼らず、環境への負荷をできる限り少なくする方法で生産される有機農産物と有機畜産物、それらを原料にした有機加工食品のことをまとめて有機食品といいます。
例えば農産物なら、堆肥で土作りをすところから始め、畜産物は、環境への負荷を減らして生産された飼料で育てます。



有機JASマーク 農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料、畜産物及び藻類に付けられています。有機農産物のJAS(日本農林規格)に適合し、認証された事業者のみが有機JASマークを貼ることができます。

エコレールマーク 輸送の距離が長いと温室効果ガスの排出が多くなりますが、消費者にはそれがわかりにくいので、エネルギー効率に優れた貨物鉄道輸送を一定割合以上利用している場合に、「エコレールマーク」の認定を受けられる仕組みができました。

様々なエコラベル エコラベルは、環境負荷の低減や環境保全につながる商品・サービスであることを表すものです。エコラベルには消費者が環境負荷の少ない製品を選ぶ際の手助けになることが期待されており、文字やマークなど様々な種類があります。

地産地消とは、地域でとれた農林水産物を地域で消費しようという取り組みのことです。
福岡県は、生産量や漁獲量などで全国上位にランキングするほど食材が豊かな地域です。福岡県の食べ物を知り、積極的に利用することは、農林水産業の活性化や食料自給率の向上、流通コストの削減、輸送時に発生するCO2の抑制につながります。また、食材の旬や産地について理解を深めることや、郷土料理・行事食など地域の食文化を見直すきっかけにもなります。

旬の食材を毎日の食事に取り入れましょう

旬の食材は味がよく、栄養価が高く、安価で経済的です。保育園では地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。
家庭でも、旬の食材を毎日の食事積極的に取り入れてみませんか？

福岡でとれる旬の食材例(8月)

きゅうり



なす



いちじく



なし



ぶどう



イサキ

