

# 9月の給食だよ!



## 夏の疲れに気を付けて!

今年は、非常に暑い日が続いています。秋の気配が感じられるのは、もう少し後になりそうです。夏の疲れが出やすいこの時期は、ゆっくりと体を休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

| 日  | 曜 | 献立名<br>(汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)                                 | エネルギー たんぱく質 脂質<br>カルシウム 塩分<br>(主食は含まれていません) | ご家庭で<br>補ってほ<br>しい食品 | お家献立の<br>ヒント  |
|----|---|--|---|----------------------|---------------|
| 1  | 金 | かぼちゃとなすの肉みそかけ<br>五目汁 牛乳 手作りチーズ スコーン                              | 216kcal 16.5g 4.8g<br>297 mg 1.5g           | 海藻                   | 野菜の<br>塩昆布あえ  |
| 4  | 月 | ブロッコリーサラダ 豆腐とわかめのスープ<br>たまたまトマトチーズ焼き ミルク菓子                       | 255kcal 15.6g 15.8g<br>265 mg 1.9g          | 淡色<br>野菜             | れんこんの<br>きんぴら |
| 5  | 火 | 鮭のみそマヨ焼き 切りほしだいこん<br>みそ汁 くだもの<br>牛乳 手作りメープルマドレーヌ                 | 227kcal 19.5g 3.1g<br>233 mg 2.1g           | 芋                    | さつまいもの<br>甘煮  |
| 6  | 水 | 【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません<br>コシコシきつねのカレー 梨のゴマドレッシング             |   |                      | ヨーグルト         |
| 7  | 木 | しお塩とり汁 しらすあえ ゼリー   | 204kcal 18.3g 4.1g<br>312 mg 2.2g           | 肉                    | 豚肉の<br>しょうが焼き |
| 8  | 金 | 豆腐チャップルー みそ汁<br>牛乳 クリームパン  | 281kcal 18.1g 16.5g<br>220 mg 1.5g          | 緑黄色<br>野菜            | トマトサラダ        |
| 11 | 月 | シューマイ ゆかりあえ みそ汁<br>牛乳 手作りゴマワタクッキー                                | 200kcal 13.5g 7.1g<br>241 mg 1.3g           | 卵                    | スクランブル<br>エッグ |
| 12 | 火 | ゴトさつまあげ おかかあえ<br>みそ汁 ミルク菓子                                       | 244kcal 17.9g 7.3g<br>297 mg 1.4g           | 海藻                   | わかめ<br>ごはん    |
| 13 | 水 | 鮭のつけ焼き ひじきと大豆のサラダ<br>キャベツのかきたまみそ汁 ヨーグルト                          | 268kcal 13.0g 10.3g<br>178 mg 1.1g          | 芋                    | 大学芋           |
| 14 | 木 | 高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め<br>みそ汁 くだもの<br>牛乳 手作りしらすトースト                        | 264kcal 13.9g 13.9g<br>198 mg 1.6g          | 魚                    | 白身魚<br>フライ    |
| 15 | 金 | ①いい歯・食育の日<br>豚肉のしょうが焼き みそ汁<br>切りほしだいこん こんぶあえ<br>牛乳 手作りオートミールクッキー | 207kcal 19.4g 5.7g<br>294 mg 1.3g           | 卵                    | オープン<br>オムレツ  |

今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりの酢みそあえ』です



糸うりは、新潟県独特の野菜で地域によって「なますかぼちゃ」「そうめんかぼちゃ」などと呼ばれています。保存が効き、シャキシャキの食感がクセになる野菜です。あまり馴染みがないというご家庭もあり、給食で初めて食べる子も多くいるため、今月の給食では糸うり、きゅうり、人参を甘めの酢みそで和えて食べやすくしました。

★非常食の準備は万全ですか？★

9月1日は防災の日です。最近台風や大雨などの災害が全国的に増えています。日頃から災害に備えて非常食を備えましょう。

子どもは災害による環境の変化で精神的に不安定になりやすいため、日常的に食べ慣れている食品やお菓子なども備えましょう。

乳児用ミルクやアレルギー対応食品は賞味期限を確認しながらストックしておきましょう。

| 日  | 曜 | 献立名<br>(汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)                                  | エネルギー たんぱく質 脂質<br>カルシウム 塩分<br>(主食は含まれていません) | ご家庭で補ってほしい食品 | お家献立のヒント |  |
|----|---|---|---|--------------|----------|--|
| 19 | 火 | ☺えちゴンのぱくもぐランチ<br>白身魚のかば焼き すまし汁<br>糸うりの酢みそあえ チーズ<br>ミルク 松ソダ マーブルパン | 275kcal 16.9g 13.3g<br>231 mg 1.5g          | 卵            | 茶碗蒸し     |  |
| 20 | 水 | 【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません<br>栗ごはん 入肉団子 コーソとカニのサラダ ましたけのみそ汁 フリソ     |   |              |          |  |
| 21 | 木 | 擬製豆腐 夏野菜のみそ炒め<br>すまし汁 くだもの ミルク菓子                                  | 281kcal 16.0g 13.0g<br>237 mg 1.4g          | 肉            | ハンバーグ    |  |
| 22 | 金 | ツボネト 春雨スープ<br>牛乳 手作りマラーカ  | 239kcal 12.5g 10.7g<br>198 mg 1.9g          | 淡色野菜         | 野菜炒め     |  |
| 25 | 月 | 野菜たっぷりマポ - かきたま汁<br>ヨーグルト   | 264kcal 19.4g 12.9g<br>228 mg 1.4g          | 魚            | えびフライ    |  |
| 26 | 火 | ゆで豚サラダ みそ汁<br>牛乳 手作りお月見だんご  | 218kcal 14.5g 6.5g<br>169 mg 1.4 g          | 芋            | ポテトサラダ   |  |
| 27 | 水 | ワカソープ ほうれん草ののり酢あえ<br>くだもの ミルク 松ソダ                                 | 208kcal 14.9g 2.9g<br>269 mg 1.6g           | 海藻           | 海藻サラダ    |  |
| 28 | 木 | 鶏肉の松ソダ焼き みそ汁<br>ツ入りのポネトサラダ ミルク菓子                                  | 306kcal 23.5g 11.8g<br>431 mg 2.1g          | 緑黄色野菜        | おひたし     |  |
| 29 | 金 | お月見つくね おひたし<br>すまし汁 ヨーグルト   | 237kcal 14.7g 9.7g<br>193 mg 1.4g           | 大豆製品         | 納豆巻き     |  |

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。