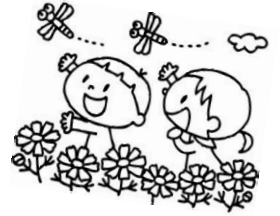


9月の給食だよ!



夏の疲れに気をつけましょう

まだまだ厳しい暑さが続いています。少しずつ朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。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、睡眠をたっぷりととりましょう。

日	曜	献立名 (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 カルシウム 塩分 (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
2	月	【防災の日 災害時給食】※白ごはんは必要ありません レトルトカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	てづく 手作りメープルドレーズ	
3	火	豚肉のアップルツッパ みそ汁 切りほしだいこん 切干大根ナムル ヨーグルト	235kcal 20.9g 5.6g 319 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
4	水	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め みそ汁 くだもの 牛乳 手作りゴマワクッキー	286kcal 14.5g 14.6g 210 mg 1.6g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
5	木	白身魚のかば焼き 春雨サラダ たまご 卵スープ ミルク クリームパン	303kcal 19.5g 10.8g 285 mg 2.2g	大豆 製品	油揚げの みそ汁
6	金	カラフルシューマイ おひたし みそ汁 ミルク 菓子	226kcal 14.5g 11.1g 191 mg 1.5g	魚	ツナあえ
9	月	塩とり汁 納豆あえ ぎゅうにゅう 牛乳 手作りもちもちチーズ	225kcal 14.3g 9.0g 208 mg 1.4g	淡色 野菜	なす炒め
10	火	コーンさつまあげ わかめスープ こんがりキノコの和風サラダ ミルク 菓子	230kcal 16.3g 8.9g 311 mg 1.2g	肉	豚肉の しょうが焼き
11	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんは必要ありません お月見うさぎカレー 梨サラダ			ヨーグルト
12	木	野菜たっぷりマーボ - かきたま汁 チーズ 牛乳 手作りお月見団子	266kcal 17.9g 11.6g 269 mg 1.6g	海藻	わかめ ごはん
13	金	中華五目スープ ひじき煮 くだもの ぎゅうにゅう 牛乳 手作りココアフルクッキー	211kcal 11.2g 7.1g 194 mg 1.5g	芋	さつまいもの 甘煮
17	火	チーズハンバーグ おひたし すまし汁 ヨーグルト	141kcal 10.2g 5.4g 190 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりのカラフルサラダ』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、コーン、人参等をすりごまとマヨネーズ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。最近では地震や台風・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 (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 カルシウム 塩分 (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
18	水	☺ <u>いい歯・食育の日</u> 鶏肉の塩麴焼き ごぼうサラダ みそ汁 ミルク メープルマールパン	201kcal 18.9g 6.3g 307 mg 1.6g	緑黄色野菜	ブロッコリーサラダ
19	木	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 夕どりサーモン 糸うりのカラフルサラダ カレーポ 牛乳 手作りチーズスコーン	264kcal 14.8g 14.9g 174 mg 0.6g	肉	ハンバーグ
20	金	ぎせいとうふ なつやさい いた 擬製豆腐 夏野菜のみそ炒め すまし汁 くだもの ミルク 菓子	255kcal 22.6g 8.3g 331 mg 1.6g	魚	魚のホイル焼き
24	火	ゆで豚サラダ みそ汁 牛乳 手作り小町麴ナック	229kcal 17.9g 6.5g 229 mg 1.5g	芋	さつまいもご飯
25	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 栗ごはん 肉団子 チーズ入りスパサラダ きのこのみそ汁			フリ
26	木	ワタスー ほうれん草のり酢あえ 牛乳 刈草	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4 g	大豆製品	納豆巻
27	金	ツナポテト コンソメスープ ミルク 菓子	247kcal 20.0g 9.3g 300 mg 2.0g	卵	オープンオムレツ
30	月	和風スパゲッティ まいたけスープ ヨーグルト	256kcal 12.3g 15.3g 216 mg 1.8g	肉	チキンソテー

❖ 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。