

9月の給食だよ



主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事を ★9月は食生活改善普及運動月間です★

夏の疲れが出やすいこの季節。元気な体作りには、十分な睡眠とともにバランスのとれた食生活が大切です。必要な栄養素をとる秘訣は、**主食・主菜・副菜の食品を組み合わせる**ことです。健康への第一歩として、毎日の食事を見直してみましょう。

主食:ごはん、パン、めん
エネルギーのもとになる
炭水化物を多く含みます。

主菜:肉、魚、卵、大豆
筋肉や臓器など体をつくる
たんぱく質を多く含みます。

副菜:野菜、きのこ、海藻
体の調子を整えるビタミン、ミネラル、
食物繊維を多く含みます。

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
1	月	【防災の日 災害時給食】 ※白ごはん持参です ポテトマカロニサラダ 卵と野菜のスープ 牛乳 手作りメープルドレーズ			
2	火	白身魚のソテー キャベツのごまあえ すまし汁 くだもの ミルク 菓子	215kcal 17.7g 5.1g 291 mg 1.9g	海藻	ところてん
3	水	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ みそ汁 牛乳 手作りコッフルクッキー	268kcal 15.8g 16.5g 220 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
4	木	ゆで豚サラダ みそ汁 牛乳 あんパン	207kcal 14.5g 8.8g 205 mg 1.2g	芋	さつまいも ご飯
5	金	鶏肉の塩麴焼き かきたまわかめスープ こんがりキャベツの和風サラダ ヨーグルト	207kcal 20.7g 5.7g 305 mg 2.4g	緑黄色 野菜	ブロッコリー 炒め
8	月	豚肉のアップルソーザー 切干大根ナムル みそ汁 加比ス 菓子	216kcal 20.5g 4.9g 291 mg 1.5g	卵	ゆで卵
9	火	ツナポテト みそ汁 牛乳 手作り加比スラスク	250kcal 15.8g 14.8g 222 mg 1.6g	魚	鮭の ホイル焼き
10	水	【完全給食 カレー日】 ※白ごはんは必要ありません ポンポコたぬきのカレー 梨のごまドレッシング			
11	木	和風スパゲッティ みそ汁 くだもの ミルク 和パン	209kcal 13.3g 11.6g 195 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
12	金	ワンタンスープ ほうれん草ののり酢あえ ミルク 菓子	319kcal 19.3g 15.5g 260 mg 1.5g	海藻	わかめ ご飯
16	火	マーボー豆腐 すまし汁 ヨーグルト	195kcal 14.1g 11.2g 193 mg 1.2g	芋	粉ふきいも

今月のえちゴンのぱくもぐランチは
『糸うりの五目なます』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。

今月は、糸うりときゅうり、人参、下味をつけた油揚げ等をごま酢でさっぱり味のあえものにししました。

★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くと安心です。



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
17	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 マカロニサラダ きのこのみそ汁			プリ
18	木	☺いい菌・食育の日 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳 手作り加比°スコーン	246kcal 20.7g 8.8g 290 mg 1.5g	魚	焼き魚
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鯖のみそマヨ焼き すまし汁 糸うりの五目なます 牛乳 手作りごまマヨ	217kcal 15.0g 12.9g 199 mg 1.1g	肉	蒸し鶏
22	月	ビーフンソテー みそ汁 ヨーグルト	203kcal 13.8g 12.2g 162 mg 1.1g	淡色 野菜	野菜スープ
24	水	コーンさつまあげ 塩昆布和え みそ汁 くだもの ミルク 菓子	245kcal 13.8g 13.8g 166 mg 1.4g	卵	目玉焼き
25	木	豆腐の五目煮 みそ汁 牛乳 いちごマヨパッ	226kcal 15.6g 7.9g 317 mg 2.0 g	芋	さつまいもの 甘煮
26	金	ホイコーロー 野菜スープ ゼリー	222kcal 12.5g 7.9g 175 mg 1.1g	大豆 製品	納豆
29	月	鯖のカルディール ゆかりあえ みそ汁 くだもの 牛乳 手作り加比°スフィン	262kcal 18.3g 13.1g 280 mg 2.0g	卵	卵とじ
30	火	たまたまトマ°チーズ焼き コッパ・スプ ブロッコリーサラダ ミルク 菓子	231kcal 14.3g 12.3g 245 mg 1.6g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら

❖保育園では昼食の展示をしています。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。