

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
1	金	豆腐のチャンプルー くだもの じゃがいものみそ汁 ミルク	216kcal 16.5g 4.8g 297 mg 1.5g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
4	月	たまたまトピチーズ焼き 牛乳 ブロッコリーサラダ 豆腐とわかめのスープ	255kcal 15.6g 15.8g 265 mg 1.9g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
5	火	とりにく鶏肉のルツ焼き 切りほしだいこん 豆腐のみそ汁 ミルク	227kcal 19.5g 3.1g 233 mg 2.1g	芋	さつまいもの 甘煮
6	水	かぼちゃとなすの肉みそかけ 五目汁 くだもの ヨーグルト	268kcal 13.0g 10.3g 178 mg 1.1g	魚	魚の ホイル焼き
7	木	しろみざかな白身魚のソース煮 ひじきと大豆のサラダ キャベツのかきたまみそ汁 ミルク	204kcal 18.3g 4.1g 312 mg 2.2g	肉	豚肉の しょうが焼き
8	金	チーズ入りつくね 豆腐のみそ汁 ツナ入りポテトサラダ 牛乳	281kcal 18.1g 16.5g 220 mg 1.5g	緑黄色 野菜	トマトサラダ
11	月	しおとり汁 しらすあえ くだもの 牛乳	200kcal 13.5g 7.1g 241 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
12	火	コーンさつまあげ おかかあえ 油揚げのみそ汁 ミルク	244kcal 17.9g 7.3g 297 mg 1.4g	海藻	わかめ ごはん
13	水	【完全給食】 カレーライス こんがりキノコの和風サラダ ヨーグルト飲料		卵	オープン オムレツ
14	木	こうや豆腐ととりにく鶏肉の甘酢炒め 牛乳 もやしのみそ汁 くだもの	264kcal 13.9g 13.9g 198 mg 1.6g	魚	白身魚 フライ
15	金	☺いい歯・食育の日 ふたにく豚肉のしょうが焼き なめこのみそ汁 切りほしだいこん こんぶ あえ 切り干大根の昆布和え ミルク	207kcal 19.4g 5.7g 294 mg 1.3g	芋	大学芋



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。最近では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 (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
19	火	☺えちゴンのぱくもぐランチ シューマイ 糸うりの酢みそあえ すまし汁 チーズ 牛乳	275kcal 16.9g 13.3g 231 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
20	水	焼き鮭 ごぼうサラダ わかめのみそ汁 ミルク	205kcal 20.4g 3.7g 308 mg 1.7g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
21	木	野菜たっぷりマーボー くだもの かきたま汁 牛乳	281kcal 16.0g 13.0g 237 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
22	金	ツナポテト ゆでブロッコリー コンソメスープ ヨーグルト	239kcal 12.5g 10.7g 198 mg 1.9g	淡色野菜	野菜炒め
25	月	擬製豆腐 夏野菜のみそ炒め すまし汁 牛乳	264kcal 19.4g 12.9g 228 mg 1.4g	魚	えびフライ
26	火	ゆで豚サラダ かぼちゃのみそ汁 くだもの ヨーグルト	218kcal 14.5g 6.5g 169 mg 1.4 g	芋	ポテトサラダ
27	水	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ ミルク	208kcal 14.9g 2.9g 269 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
28	木	鯖のカレームニエル ゆかりあえ なめこのみそ汁 牛乳	306kcal 23.5g 11.8g 431 mg 2.1g	緑黄色野菜	おひたし
29	金	肉だんご おひたし すまし汁 牛乳	237kcal 14.7g 9.7g 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。