

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が、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	たまごマヨネーズ焼き 牛乳 ブロッコリーサラダ 豆腐とわかめのスープ	237kcal 14.5g 14.0g 262 mg 1.7g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
3	火	豚肉のアップルソース ミルク きりぼしだいこん 豆腐のみそ汁 切干大根ナムル	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 牛乳 さつまいものみそ汁 くだもの	286kcal 14.5g 14.6g 210 mg 1.6g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
5	木	白身魚のソース煮 春雨サラダ たまご スープ ミルク	303kcal 19.5g 10.8g 285 mg 2.2g	大豆 製品	油揚げの みそ汁
6	金	シューマイ カレーもやし わかめのみそ汁 牛乳	226kcal 14.5g 11.1g 191 mg 1.5g	魚	ツナあえ
9	月	しおとり汁 納豆あえ くだもの 牛乳	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 こんがりキタネの和風サラダ ミルク	230kcal 16.3g 8.9g 311 mg 1.2g	肉	豚肉の しょうが焼き
11	水	チキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト飲料		大豆 製品	厚揚げの 煮物
12	木	野菜たっぷりマーボー チーズ かきたま汁 ヨーグルト	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 牛乳	211kcal 11.2g 7.1g 194 mg 1.5g	芋	さつまいもの 甘煮
17	火	お月見肉だんご おひたし すまし汁 牛乳	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	☺いい歯・食育の日 鶏肉の塩麴焼き ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁 ミルク	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	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のムニエル カレースープ 糸うりのカラフルサラダ 牛乳	264kcal 14.8g 14.9g 174 mg 0.6g	肉	ハンバーグ
20	金	ぎせい豆腐 夏野菜のみそ炒め すまし汁 ミルク	255kcal 22.6g 8.3g 331 mg 1.6g	魚	魚の ホイル焼き
24	火	チーズつくね コロコロサラダ もやしのみそ汁 牛乳	318kcal 17.9g 18.1g 229 mg 1.8g	淡色 野菜	野菜炒め
25	水	ゆで豚サラダ くだもの かぼちゃのみそ汁 ミルク	229kcal 18.0g 6.5g 298 mg 1.5g	芋	さつまいも ご飯
26	木	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ 牛乳	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4 g	大豆 製品	納豆巻
27	金	さば 鯖のカレー風味揚げ ゆかりあえ なめこのみそ汁 ミルク	247kcal 20.0g 9.3g 300 mg 2.0g	卵	オープン オムレツ
30	月	ツナポテト ゆでブロッコリー コンソメスープ 牛乳	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。