

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よう。

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	しお じる 塩とり汁 かだもの ぎゅうにゅう カレーもやし 牛乳	205kcal 13.8g 8.6g 201 mg 1.5g	卵	卵豆腐
2	火	しろみざかな に 白身魚のソース煮 キャベツのごまあえ ふ みすな じる 麩と水菜のすまし汁 ミルク	215kcal 17.7g 5.1g 291 mg 1.9g	海藻	ところてん
3	水	チーズつくね かぼちゃサラダ たま しる 玉ねぎのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	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 かだもの ねぎのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	207kcal 14.5g 8.8g 205 mg 1.2g	芋	さつまいも ご飯
5	金	とりにく しおこうじや 鶏肉の塩 麩 焼き かきたまわかめスープ わふう こんがりキツネの和風サラダ ミルク	207kcal 20.7g 5.7g 305 mg 2.4g	緑黄色 野菜	ブロッコリー 炒め
8	月	ぶたにく きりぼしだいこん 豚肉のアップルソーザー 切干大根サラダ じわがいものみそ汁 ミルク	216kcal 20.5g 4.9g 291 mg 1.5g	卵	ゆで卵
9	火	ぎせいどうふ 擬製豆腐 キャベツのしょうゆマヨあえ わかめのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	250kcal 15.8g 14.8g 222 mg 1.6g	魚	鮭の ホイル焼き
10	水	【完全給食】 チキンカレー ナムル かだもの ヨーグルト飲料 いんりょう		大豆 製品	厚揚げの 煮物
11	木	コーンさつまあげ だいこん しる 大根のみそ汁 ブロッコリーの塩昆布あえ ぎゅうにゅう 牛乳	209kcal 13.3g 11.6g 195 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
12	金	ツナポテト かだもの とんじる ぎゅうにゅう 豚汁 牛乳	319kcal 19.3g 15.5g 260 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
16	火	とりにく や 鶏肉のオレンジ焼き おひたし とうふ じる 豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	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なりました。

★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ことで安心です。



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	野菜たっぷりマーボー くだもの かきたま汁 ヨーグルト	244kcal 15.5g 10.4g 220 mg 1.8g	海藻	わかめ ご飯
18	木	☺いい歯・食育の日 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁 ミルク	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 焼き魚 糸うりの五目なます 小松菜のすまし汁 牛乳	217kcal 15.0g 12.9g 199 mg 1.1g	肉	蒸し鶏
22	月	和風ハンバーグ ブロッコリー じゃがいものみそ汁 牛乳	203kcal 13.8g 12.2g 162 mg 1.1g	淡色 野菜	野菜スープ
24	水	鶏肉の甘酢炒め くだもの コンソメスープ 牛乳	245kcal 13.8g 13.8g 166 mg 1.4g	海藻	のりあえ
25	木	オープンオムレツ ひじき煮 チンゲン菜のみそ汁 ミルク	226kcal 15.6g 7.9g 317 mg 2.0 g	芋	さつまいもの 甘煮
26	金	ワンタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢あえ 牛乳	222kcal 12.5g 7.9g 175 mg 1.1g	大豆 製品	納豆
29	月	鯖のカレー風味揚げ ゆかりあえ なめこのみそ汁 ミルク	262kcal 18.3g 13.1g 280 mg 2.0g	卵	卵とじ
30	火	たまたまトピチーズ焼き くだもの 鶏肉と野菜のスープ 牛乳	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。