

# 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	<b>非常時献立</b> レトルトカレー くだもの <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> ♡ウインナーパン	182kcal 4.7g 7.8g 150 mg 2.1g	淡色野菜	れんこんのきんぴら
3	火	豚肉のアップルソテー 切干大根ナムル <small>ぶたにく 豚肉</small> ♡ <small>きりぼしだいこん 切りぼしだいこん</small> みそ汁 <small>むぎちや 麦茶</small> ♡ <small>さけ 鮭</small> おにぎり	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 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> ♡ <small>こめこ 米粉</small> ガトーショコラ	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 <small>しろみざかな 白身魚</small> ♡ <small>はるさめ 春雨</small> 卵スープ ミルク 菓子	303kcal 19.5g 10.8g 285 mg 2.2g	大豆製品	油揚げのみそ汁
6	金	⑤えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のみそマヨ焼き 糸うりチャップルー カレースープ ゼリー	226kcal 14.5g 11.1g 191 mg 1.5g	淡色野菜	なす炒め
9	月	塩とり汁 納豆あえ くだもの <small>しお じる 塩</small> ♡ <small>なっとう 納豆</small> ♡ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> ♡おからサブレ	225kcal 14.3g 9.0g 208 mg 1.4g	魚	ツナあえ
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 <small>ミルク</small> ♡ <small>メープル</small> マープルパン	230kcal 16.3g 8.9g 311 mg 1.2g	肉	豚肉のしょうが焼き
11	水	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ <small>かし</small> ♡ <small>ミルク</small> ♡菓子	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4 g	大豆製品	厚揚げの煮物
12	木	【カレーの日】※白ごはんはいりません トンボカレー <small>なし</small> ♡梨とハムのゴマドレサラダ ヨーグルト		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 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> ♡ <small>てりやまつた-す</small>	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 <small>かし</small> ♡ <small>ミルク</small> ♡菓子	141kcal 10.2g 5.4g 190 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し



今月のえちゴンのばくもぐランチは

『糸うりのカラフルサラダ』ですが

当園では、すすめ組が糸うりほぐしの食育活動を行い、『糸うりチャンプルー』を提供します！

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どもも多くいる野菜なので、人参、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン等と一緒に炒め、食べやすいチャンプルーにします。

★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	☺いい歯・食育の日 鶏肉の塩麩焼き ごぼうサラダ みそ汁 プリン	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	野菜たっぷりマーボー くだもの きのこスープ 牛乳 ♥かぼちゃスツ	266kcal 17.9g 11.6g 269 mg 1.6g	魚	魚のホイル焼き
20	金	擬製豆腐 夏野菜のみそ炒め すまし汁 牛乳 ♥ごまリトキッ	255kcal 22.6g 8.3g 331 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
24	火	チーズつくね コロコロサラダ みそ汁 牛乳 ♥豆腐ケーキ	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 みそ汁 チーズ 牛乳 クリームパン	229kcal 18.0g 6.5g 298 mg 1.5g	芋	さつまいもご飯
26	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません きのこピラ やみつき丼 ツイストサラダ たまご 卵スープ ヨーグルト		大豆製品	納豆巻
27	金	鯖のカレー風味揚げ ゆかりあえ みそ汁 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	ツナポテト コンソメスープ くだもの 牛乳 ♥もちもちチーズ	256kcal 12.3g 15.3g 216 mg 1.8g	肉	チキンソテー

※♥は手作りおやつです。

❖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。