

9月の給食だよ！



夏の疲れに気を付けて！

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	木	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 バナナ マロンティー 牛乳 菓子	250kcal 19.0g 11.2g 369 mg 2.1g	淡色野菜	れんこんのきんぴら
2	金	かぼちゃとなすの肉みそかけ 五目汁 りんご 牛乳 心ピザ	291kcal 12.5g 14.9g 189 mg 1.0g	魚	ツナあえ
5	月	炒り豆腐 すまし汁 チーズ 牛乳 心フライドポテト	263kcal 16.9g 13.1g 233 mg 2.1g	芋類	さつまいもの甘煮
6	火	コーンさつまあげ もやしナムル みそ汁 アイス	248kcal 17.3g 8.1g 311 mg 1.5g	緑黄色野菜	トマトサラダ
7	水	春雨の中華風いため オレンジ みそ汁 牛乳 心みたらし団子	200kcal 13.9g 4.2g 189 mg 1.5g	卵	スクランブルエッグ
8	木	焼き魚 ひじきと大豆のサラダ みそ汁 牛乳 心さつまいもドーナツ	205kcal 19.3g 6.1g 311 mg 1.4g	肉	豚肉のしょうが焼き
9	金	肉だんご おひたし すまし汁 ミルク うぐいすパン	250kcal 14.2g 12.7g 191 mg 1.4g	淡色野菜	野菜の塩昆布あえ
12	月	塩とり汁 納豆和え バナナ 牛乳 心きんぴらクッキー	193kcal 16.8g 2.5g 371 mg 1.5g	海藻	わかめごはん
13	火	◎完全給食《カレーの日》※白米いりません カツカレー 切干大根サラダ ミゼリー ヨーグルト	420kcal 20.8g 17.0g 400mg 1.2g	大豆製品	油揚げのみそ汁
14	水	◎えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のみそマヨ焼き 糸うりの黄金サラダ わかめスープ 牛乳 心豆腐とバナナのマフィン	214kcal 15.9g 8.2g 171 mg 1.7g	芋類	さつまいもご飯
15	木	◎いい歯・食育の日 高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め みそ汁 バナナ 牛乳 心さつまいもスティックパイ	242kcal 17.2g 9.3g 301 mg 1.8g	魚	白身魚フライ

今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりの黄金サラダ』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」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、ハム、きゅうり、人参をごまだれ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。

万が一、新型コロナウイルス感染症の罹患で自宅療養の際にも役立ちます。

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
16	金	インディアンポテト コーンスープ チーズ ジョア 菓子	209kcal 17.9g 10.2g 161 mg 1.2g	卵	茶碗蒸し
20	火	シューマイ おかか ^あ 和え ^{しる} みそ汁 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♡りんご ^{にんじん} と人参のケーキ	225kcal 14.9g 10.6g 195 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
21	水	野菜 ^{やさい} たっぷり ^{じる} マーボー バナナ かきたま汁 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳♡おはぎ	276kcal 19.4g 8.4g 341 mg 1.6g	肉	チキンソテー
22	木	◎誕生会《完全給食》※白米いりません ピラフ ^{とりにく} 鶏肉 ^{えだまめ} のソテー 枝豆 ^{えだまめ} サラダ 野菜 ^{やさい} たっぷり ^{じる} スープ プリン	406kcal 15.5g 9.8g 42mg 1.5g	緑黄色野菜	ほうれん草 おひたし
26	月	鶏肉 ^{とりにく} の照り焼き ^て キャベツ ^や サラダ みそ汁 ^{しる} ヨーグルト	259kcal 17.7g 13.5g 251 mg 1.6g	卵	オープンオムレツ
27	火	ゆで豚 ^{ぶた} サラダ ^{しる} みそ汁 チーズ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳♡マドレーヌ	212kcal 17.6g 6.5g 288 mg 1.5 g	魚	魚のホイル焼き
28	水	ワタ ^な スープ ^{しる} ほうれん草 ^{そう} ののり酢 ^す あえ 梨 ^{なし} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♡すなっ ^ふ 麩	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4g	芋類	ポテトサラダ
29	木	鯖 ^{さば} のカレー ^あ ムニエル ゆかり ^あ 和え みそ汁 ^{しる} ゼリー	222kcal 19.4g 7.0g 293 mg 2.0g	肉	ハンバーグ
30	金	豆腐 ^{とうふ} チャンプルー オレンジ みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ♡きなこ ^あ ごま ^あ トスト	198kcal 13.6g 4.8g 182 mg 1.4g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ

＊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。

♡は手作りおやつです。