

# 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	<u>防災の日献立</u> レトルトカレー くだもの 牛乳 手作りピザトースト	181kcal 4.7g 8.6g 209 mg 1.5g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
3	火	<sup>ぶたにく</sup> 豚肉のアップルジンジャー <sup>きりほしだいこん</sup> 切干大根ナムル <sup>しる</sup> みそ汁 ヨーグルト	235kcal 20.9g 5.6g 319 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
4	水	<sup>しろみさかな</sup> 白身魚のオーロラ焼き <sup>や</sup> 春雨サラダ <sup>たまご</sup> 卵スープ 牛乳 手作りコーンマカロン	303kcal 19.5g 10.5g 285 mg 2.2g	大豆 製品	油揚げの みそ汁
5	木	<sup>こうやとうふ</sup> 高野豆腐と <sup>とりにく</sup> 鶏肉の <sup>あますいた</sup> 甘酢炒め <sup>しる</sup> みそ汁 くだもの 牛乳 菓子	286kcal 14.5g 14.6g 210 mg 1.6g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
6	金	シューマイ カレーもやし <sup>しる</sup> みそ汁 ミルク カステラ	226kcal 14.5g 11.1g 191 mg 1.5g	魚	ツナあえ
9	月	<sup>こもくたまごや</sup> ☆五目卵焼き ブロッコリー コンソメスープ 牛乳 手作りバナナケーキ	255kcal 22.6g 8.3g 331 mg 1.6g	魚	魚の ホイル焼き
10	火	☆おさかなハンバーグ わかめスープ キツネの <sup>わふう</sup> 和風サラダ 牛乳 手作り米粉チーズ蒸しパン	230kcal 16.3g 8.9g 311 mg 1.2g	肉	豚肉の しょうが焼き
11	水	<u>カレーの日【完全給食】*白いご飯はいりません</u> <sup>うんどうかい</sup> ぶたさんの運動会カレー ☆りんごのフレンチサラダ ヨーグルト		大豆 製品	厚揚げの 煮物
12	木	ワンタンスープ <sup>す</sup> のり酢あえ チーズ 牛乳 メロンパン	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4 g	大豆 製品	納豆巻
13	金	☆ミートソーススパゲッティ <sup>とうふ</sup> 豆腐とわかめのスープ くだもの 牛乳 田舎パイ	211kcal 11.2g 7.1g 194 mg 1.5g	芋	さつまいもの 甘煮
17	火	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> <sup>つきみにく</sup> お月見肉だんご <sup>しる</sup> すまし汁 <sup>いと</sup> 糸うりのカラフルサラダ お月見ゼリー	141kcal 10.2g 5.4g 190 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し

☆マークはぱんだ組の子どもたちからのリクエストメニューです。

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 牛乳 手作り人参とりんごのケーキ	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	鮭のムニエル カレースープ おひたし 牛乳 手作りさつまいもクッキー	264kcal 14.8g 14.9g 174 mg 0.6g	肉	ハンバーグ	
20	金	<b>誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません</b> ごまみそカツ丼 ☆ふんわりコーンスープ プリン			魚	魚の煮つけ
24	火	チーズつくね コロコロサラダ みそ汁 牛乳 手作りきな粉蒸しパン	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 みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	229kcal 18.0g 6.5g 298 mg 1.5g	芋	さつまいもご飯	
26	木	野菜たっぷりマーボー かきたま汁 牛乳 菓子	266kcal 17.9g 11.6g 269 mg 1.6g	海藻	わかめごはん	
27	金	鯖のカレー風味揚げ みそ汁 ☆ブロッコリーのチーズあえ 牛乳 手作りお豆腐ブラウニー	247kcal 20.0g 9.3g 300 mg 2.0g	卵	オープンオムレツ	
30	月	塩とり汁 みそ納豆 ヨーグルト	225kcal 14.3g 9.0g 208 mg 1.4g	淡色野菜	なす炒め	

❖ 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。