

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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	火	豚肉のしょうが焼き みそ汁 ブロッコリーのごま和え ♥手作りみそポト 牛乳	224kcal 297 mg	18.8g 1.4g	5.9g	魚	ツナサラダ
2	水	そばろ煮 きのこと汁 チーズ ミニクリーム パン ミルク	236kcal 184 mg	14.4g 1.5g	5.8g	大豆 製品	納豆
3	木	鮭のねぎみそ焼き ひじき煮 豆腐スープ ♥手作り南瓜まんじゅう 牛乳	210kcal 212 mg	15.7g 1.3g	10.1g	緑黄色 野菜	トマトサラダ
4	金	かぼちゃとなすの肉みそかけ 五目汁 バナナ プリン	305kcal 280 mg	15.9g 1.3g	10.2g	卵	スクランブル エッグ
7	月	擬製豆腐 みそ汁 オレンジ ♥手作りさつまいもクッキー 牛乳	239kcal 241 mg	14.5g 1.4g	11.2g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
8	火	シューマイ しらす和え すまし汁 ワッフル ミルク	213kcal 345 mg	17.7g 1.3g	5.6g	芋類	さつまいもの 甘煮
9	水	<u>カレーの日【完全給食】*主食はいりません</u> 野菜ゴロゴロカレー 梨とハムのサラダ キャンディチーズ ゼリー	442kcal 142mg	17.0g 2.1g	14.9g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
10	木	鶏肉のかりん揚げ みそ汁 ナムル ♥手作りマーラー加 牛乳	195kcal 286 mg	16.9g 1.2g	3.4g	魚	魚の からあげ
11	金	コーンさつま揚げ フレンチサラダ 南瓜スープ ♥手作りすなっ麩 牛乳	234kcal 179 mg	14.4g 1.3g	11.7g	海藻	ほうれん草 ののり和え
14	月	春雨の中華風炒め みそ汁 ♥手作りアメリカドッグ 牛乳	203kcal 195 mg	12.8g 1.4g	9.1g	大豆 製品	豆腐の スープ
15	火	野菜たっぷりマーボー かきたま汁 梨 ♥手作りバナナのソフトクッキー 牛乳	247kcal 279 mg	16.3g 1.6g	8.9g	淡色 野菜	なすの みそ炒め

今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりのごま酢あえ』だゴン!



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。おうちでは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、人参をちよっぴり甘めのごまみそで和えて食べやすくしました。

これから旬です! 🍎🍎 梨 (なし) 🍎🍎

梨は古くから世界中で親しまれている果物です。「日本梨」「中国梨」「西洋梨」の3つに分類されますが、一般的なのは「日本梨」です。シャキっとした食感がよく、水分も多いので疲労回復、夏バテ解消に適しています。今月は給食でも「梨」が提供されます。

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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	水	誕生会【完全給食】*主食はいりません 栗ご飯 貝だくさん汁 ミゼリ つくねバーグ きのことサラダ ヨーグルト	430kcal 72 mg	18.0g 2.0g	緑黄色 野菜	小松菜の 煮浸し
17	木	☺️いい歯・食育の日 鶏肉の塩 麩焼き ごぼうサラダ みそ汁 マドレーヌ ミルク	221kcal 196 mg	16.3g 1.3g	魚	魚の ホイル焼き
18	金	☺️えちゴンのぱくもぐランチ 鯖のりすかけ 糸うりのごま酢和え みそ汁 菓子 ヨーグルト飲料	330kcal 285 mg	19.1g 1.9g	海藻	海藻サラダ
23	水	ポークビーンズ みそ汁 りんご ♥️手作りメープルマドレーヌ 牛乳	241kcal 197 mg	12.5g 1.6g	卵	茶碗蒸し
24	木	塩とり汁 納豆和え チーズ ホリゾントマープルパソ ミルク	200kcal 209 mg	15.0g 1.2g	淡色 野菜	もやし炒め
25	金	豆腐チャンプルー みそ汁 梨 ♥️手作りおはぎ 牛乳	205kcal 289 mg	16.2g 1.5 g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
28	月	オリーブとトマトのペースト 野菜スープ バナナ ♥️手作りマヨネーズ トースト 牛乳	233kcal 169 mg	14.6g 1.4g	大豆 製品	豆腐 ステーキ
29	火	白身魚のみそ焼 焼き みそ汁 ごぼうの炒め煮 田舎パイ ミルク	223kcal 217 mg	15.2g 1.5g	卵	野菜の 卵とじ
30	水	インディアンポテト ビーフスープ りんご ヨーグルト	314kcal 169 mg	13.7g 1.3g	海藻	ひじき煮

♥️は園の手作りおやつです。

❖ 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。