

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	【非常時献立】※電気が使えない想定での献立 じゃがいもの ^{たまご} 卵とじ ^{とりにく} 鶏肉と野菜のスープ ^{やさしい} ミルク ^{みそ} 菓子		大豆 製品	納豆和え
2	火	白身魚のソース煮 ^{しろみぎかな} ごまあえ ^に すまし汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心れんこんのケーキサレ	215kcal 17.7g 5.1g 291 mg 1.9g	海藻	ところてん
3	水	ゆで豚サラダ ^{ふた} くだもの ^{しる} みそ汁 ^{しる} ミルク ミニメロンパン	207kcal 14.5g 8. 8g 205 mg 1.2 g	芋	さつまいも ご飯
4	木	チーズつくね ^{しる} かぼちゃサラダ ^{ぎゅうにゅう} みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心コーンフレーククッキー	268kcal 15.8g 16.5g 220 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
5	金	鶏肉の塩 ^{とりにく} 麩 ^{しおこうじや} 焼き わかめスープ こんがりキツネの和風 ^{わふう} サラダ ヨーグルト	207kcal 20.7g 5.7g 305 mg 2.4g	緑黄色 野菜	ブロッコリー 炒め
8	月	豚肉のアップルジンジャー ^{ふたにく} みそ汁 ^{しる} 切りほしだいこん ^{きりほしだいこん} 切干大根 ^{ぎゅうにゅう} サラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心きのこことツナのパン	216kcal 20.5g 4.9g 291 mg 1.5g	卵	ゆで卵
9	火	擬製豆腐 ^{ぎせいどうふ} キャベツのしょうゆマヨあえ きのこ汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心きなこ蒸しパン	250kcal 15.8g 14.8g 222 mg 1.6g	魚	鮭の ホイル焼き
10	水	【完全給食カレーの日】※白ごはんはいりません きのこカレー ^{なし} 梨とハムのフレンチ ^{なし} サラダ ^{なし} ゼリー		淡色 野菜	野菜スープ
11	木	コーンさつまあげ ^{しる} みそ汁 ^{しる} 塩昆布あえ ^{しおこんぶ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 菓子 ^{みそ}	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 ^{とんじる} くだもの ^{しる} 豚汁 ^{とんじる} ミルク クロワッサン	319kcal 19.3g 15.5g 260 mg 1.5g	緑黄色 野菜	おひたし
16	火	鶏肉のオレンジ ^{とりにく} 焼き ^や おひたし すまし汁 ^{じる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 心ごまだんご	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』ですが



当園では、すずめ組が糸うりほぐしの食育活動を行い、『糸うりのカレー炒め』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。なかなか食べる機会のない野菜なので、人参、ピーマン、玉ねぎ、ひき肉と一緒に、子どもたちの好きなカレー味の炒めものにします。

★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 <small>牛乳</small> ♡あげぱん	244kcal 15.5g 10.4g 220 mg 1.8g	海藻	わかめ ご飯
18	木	【完全給食誕生会】※白ごはんはいりません 二色おにぎり 根菜バーグ マカロニサラダ きのこのかき卵汁 <small>プリン</small>		緑黄色 野菜	ほうれん草 のごまあえ
19	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 焼き魚 <small>いと</small> 糸うりのカレー炒め <small>いた</small> すまし汁 <small>ミルク</small> ♡菓子	217kcal 15.0g 12.9g 199 mg 1.1g	肉	蒸し鶏
22	月	😊いい菌・食育の日 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 <small>ヨーグルト</small>	246kcal 20.7g 8.8g 290 mg 1.5g	魚	焼き魚
24	水	とりにく <small>あま すいた</small> 鶏肉の甘酢炒め チーズ コンソメスープ <small>♡オレンジポンチ</small>	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 ブロッコリー みそ汁 <small>牛乳</small> ♡ゴマラスク	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 のり酢あえ <small>ミルク</small> ♡菓子	222kcal 12.5g 7.9g 175 mg 1.1g	大豆 製品	納豆
29	月	さば <small>ふうみ あ</small> 鯖のカレー風味揚げ ゆかりあえ みそ汁 <small>ヨーグルト</small>	262kcal 18.3g 13.1g 280 mg 2.0g	卵	卵とじ
30	火	しお <small>じる</small> 塩とり汁 くだもの カレーもやし <small>牛乳</small> ♡菓子	205kcal 13.8g 8.6g 201 mg 1.5g	淡色 野菜	野菜スープ

※♡は手作りおやつです。

♣️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。

柏崎市子ども未来部 保育課