



9月の給食だより

“食事をおいしく、バランスよく..”

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活を心かけましょう。多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、**毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせる**ことです。それが健康へつながる食事の第一歩です！



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
おかずの中心となる料理で体をつくる**たんぱく質**を多く含みます

副菜 野菜、海藻、きのこ
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 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	水	防災の日【非常時給食】 鶏肉のオレンジ焼き マカロニソテー みそ汁 バナナ 菓子 牛乳	238kcal 247 mg	15.8g 2.0g	11.2g	魚	ツナサラダ
2	木	たまごま ^や チーズ焼き ブロッコリーサラダ 豆腐 ^{とうふ} とわかめのスープ マドレーヌ ミルク	212kcal 202 mg	16.1g 1.4g	9.9g	海藻	わかめの酢の物
3	金	かぼちゃとなす ^{にく} の肉みそかけ かしら ^{こもくじろ} 五目汁 ♡手作りさつま芋クッキー 牛乳	280kcal 300 mg	16.2g 1.2g	10.3g	卵	巣ごもり卵
6	月	ポークビーンズ きのことスープ チーズ ♡手作りすなっ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	286kcal	12.6g 212 mg	12.6g	肉	鶏そぼろ
7	火	ツナポテト ゆでブロッコリー コンソメスープ ゼリー	258kcal 337 mg	20.3g 2.3g	8.5g	芋	ポテトコロッケ
8	水	<u>カレーの日【完全給食】*主食はいりません</u> くまさんカレー 梨のさっぱりサラダ キャンディチーズ ヨーグルト	440kcal 113mg	14.8g 2.0g	15.6g	大豆製品	厚揚げの煮物
9	木	シューマイ おかか和え みそ汁 ^{しる} ♡手作り人参マフィン 牛乳	220kcal 299 mg	18.3g 1.6g	6.0g	魚	魚のフライ
10	金	コー ^{だいず} さつまあげ 大豆のサラダ みそ汁 ^{しる} 黒ごま ^{ぎゅうにゅう} チーズ 牛乳	246kcal 219 mg	13.9g 1.2g	12.6g	肉	ハンバーグ
13	月	焼き魚 ^や きりほ ^{ざかな} だいこん 切干大根のナムル みそ汁 ^{しる} ♡手作りケーキサレ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	221kcal 315 mg	19.7g 1.7g	6.0g	緑黄色野菜	小松菜の煮浸し
14	火	野菜 ^{やさい} たっぷりマーボー かきたま汁 ^{しる} バナナ ヨーグルト	247kcal 218 mg	15.9g 1.5g	8.3g	芋	ポテトサラダ
15	水	<u>誕生会【完全給食】*主食はいりません</u> タレかつ丼 わかめスープ 梨 プリン	444kcal 56 mg	16.4g 1.8g	14.8g	大豆製品	納豆あえ

◆◆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』だゴン!◆◆



糸うりは、新潟県独特の野菜で和え物や酢の物、サラダ、漬物などにして食べます。今回の糸うりの五目なますは、人参やきくらげ、干しいたけ、油揚げを油で炒め、シャキッとゆでた糸うりを加えてだし汁で煮て冷まし、酢を加えた調味液とあえます。酢がきいてさっぱりと

★★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。

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
16	木	◎ <u>いい歯・食育の日</u> 豚肉のしょうが焼き みそ汁 切干大根の昆布和え ワッフル ミルク	216kcal 311 mg	20.2g 1.3g	6.4g	魚	さんまの 塩焼き
17	金	◎ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 鯖のカルムニル 糸うりの五目なます みそ汁 ♡手作りごぼうのジャパウト 牛乳	253kcal 189 mg	15.6g 1.9g	11.3g	緑黄色 野菜	ほうれん草の おひたし
21	火	◎ <u>お月見給食</u> 肉だんご おひたし すまし汁 ♡手作り南瓜まんじゅう 牛乳	262kcal 192 mg	15.2g 1.4g	13.4g	卵	卵焼き
22	水	はるさめ 春雨の中華風炒め みそ汁 バナナ ♡手作りおはぎ 牛乳	230kcal 305 mg	17.1g 1.6g	4.3g	肉	豚肉の 野菜巻き
24	金	豆腐チャンプルー りんご みそ汁 ヨーグルト	226kcal 194 mg	13.1g 1.3g	9.5g	芋	肉じゃが
27	月	そばろのカレー風味煮 みそ汁 バナナ 田舎パイ 牛乳	231kcal 177 mg	12.5g 1.4g	10.2g	淡色 野菜	きんぴら ごぼう
28	火	しお じり 塩とり汁 しらす和え 梨 オレンジマーブルパン ミルク	169kcal 310 mg	15.3g 1.6 g	2.2g	卵	オムレツ
29	水	さけ 鮭のみそマヨ焼き ゆかり和え みそ汁 ♡手作りおにぎり 牛乳	227kcal 193 mg	16.4g 1.4g	12.7g	海藻	ひじきごはん
30	木	インディアンポテト コーンスープ オレンジ ヨーグルト	318kcal 279 mg	19.7g 1.6g	10.8g	大豆 製品	炒り豆腐

♡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下さい。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。