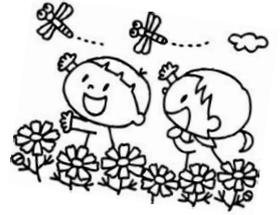


9月の給食だよ!



夏の疲れに気を付けて!

今年は、非常に暑い日が続いています。秋の気配が感じられるのは、もう少し後になりそうです。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	金	<u>非常時献立</u> うどん汁 切りほしだいこんのツナあえ (鶏肉のオレンジ焼き) ミルク 菓子	227kcal 19.5g 3.1g 233 mg 2.1g	卵	オープンオムレツ
4	月	豆腐チャンプルー みそ汁 チーズ ♡オレンジポンチ	216kcal 16.5g 4.8g 297 mg 1.5g	淡色野菜	れんこんのきんぴら
5	火	たまたまトマトピーチーズ焼き 豆腐のスープ ブロッコリーサラダ ♡牛乳 ♡コーンマカロン	255kcal 15.6g 15.8g 265 mg 1.9g	芋	さつまいもの甘煮
6	水	かぼちゃとなすの肉みそかけ 五目汁 くだもの ミルク ミニクリーンパン	268kcal 13.0g 10.3g 178 mg 1.1g	海藻	野菜の塩昆布あえ
7	木	<u>☺えちゴンのぱくもぐランチ</u> 白身魚のオーロラ焼き かき卵みそ汁 糸うりのカレー炒め ミルク 菓子	204kcal 18.3g 4.1g 312 mg 2.2g	肉	豚肉のしょうが焼き
8	金	塩とり汁 しらすあえ ヨーグルト	200kcal 13.5g 7.1g 241 mg 1.3g	緑黄色野菜	トマトサラダ
11	月	チーズ入りつくね みそ汁 ポテトサラダ ♡麦茶 ♡おかかおにぎり	281kcal 18.1g 16.5g 220 mg 1.5g	魚	白身魚フライ
12	火	コーンさつまあげ みそ汁 おかかあえ ♡牛乳 ♡もちもちチーズ	244kcal 17.9g 7.3g 297 mg 1.4g	海藻	わかめごはん
13	水	【カレーの日】 ※白ごはんはいりません 栗くりカレー 梨とハムのフレンチサラダ アイス	403kcal 11.1g 13.2g 75 mg 1.8g	卵	スクランブルエッグ
14	木	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め チーズ きのこたっぷりスープ ヨーグルト	264kcal 13.9g 13.9g 198 mg 1.6g	魚	魚のホイル焼き
15	金	<u>☺いい菌・食育の日</u> 豚肉のしょうが焼き みそ汁 ひじきと大豆のサラダ 牛乳 オレンジマーブルパン	207kcal 19.4g 5.7g 294 mg 1.3g	芋	大学芋



今月のえちごんのぱくもぐランチは、『糸うりの酢みそあえ』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、ベーコンと一緒に、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 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
19	火	シューマイ すまし汁 こんぶあえ ミルク 菓子	275kcal 16.9g 13.3g 231 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
20	水	焼き鮭 みそ汁 ごぼうサラダ ヨーグルト	205kcal 20.4g 3.7g 308 mg 1.7g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
21	木	野菜たっぷりマーボー かき卵汁 くだもの 牛乳 ♡ピザトースト	281kcal 16.0g 13.0g 237 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
22	金	ツナポテト ゆでブロッコリー コンソメスープ 牛乳 ♡マッシュマロおこし	239kcal 12.5g 10.7g 198 mg 1.9g	淡色野菜	野菜炒め
25	月	ゆで豚サラダ みそ汁 くだもの 牛乳 ♡ケーキサレ	218kcal 14.5g 6.5g 169 mg 1.4 g	魚	えびフライ
26	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません 五目ごはん 鮭フライ マカロニサラダ きのこ春雨のスープ ゼリー	467kcal 19.1g 14.2g 48 mg 1.8g	芋	ポテトサラダ
27	水	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ミルク 菓子	208kcal 14.9g 2.9g 269 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
28	木	白身魚のかば焼き みそ汁 ゆかりあえ 牛乳 ♡みたらしだんご	306kcal 23.5g 11.8g 431 mg 2.1g	緑黄色野菜	おひたし
29	金	お月見肉だんご おひたし すまし汁 ヨーグルト	237kcal 14.7g 9.7g 193 mg 1.4g	大豆製品	納豆巻き

※♡は手作りおやつです。

❖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。

柏崎市子ども未来部 保育課