



令和元年 柏崎市
公立・私立保育園

9月の給食だよ！

“食事をおいしく、バランスよく.. * 9月は食生活改善普及運動月間です *

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**を組み合わせて食べることです。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 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	チキンとトマトの ^い パスタ入りソテー 野菜 ^{やさい} スープ 牛乳 手作り豆腐ケーキ	263kcal 16.6g 11.8g 188 mg 1.3g	大豆製品	炒り豆腐
3	火	はるさめ ^{はるさめ} ちゅうかふう ^{ちゅうかふう} 春雨の中華風いため ^く くだもの みそ ^{しる} 汁 牛乳 田舎パイ(さつまいも)	237kcal 13.2g 9.2g 197 mg 1.4g	卵	目玉焼き
4	水	ぎせい ^{ぎせい} どう ^{どう} ふ ^ふ 擬製豆腐 ^{こんぶ} 昆布あえ みそ ^{しる} 汁 ゼリー	223kcal 14.1g 11.2g 233 mg 1.4g	魚	シーフードサラダ
5	木	かぼ ^{かぼ} ち ^ち ゃ ^ゃ とな ^{にく} す ^す の肉みそかけ きの ^{しる} こ汁 ヨーグルト	271kcal 12.8g 10.2g 163 mg 1.2g	卵	茶わん蒸し
6	金	しろ ^{しろ} み ^み ざ ^ざ かな ^{かな} 白身魚のマヨコーン焼き ^や みそ ^{しる} 汁 ごまあえ 牛乳 手作りさつま芋スコーン	210kcal 18.1g 5.8g 290 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
9	月	とり ^{とり} にく ^{にく} 鶏肉のかりん揚げ ^あ ナムル すま ^{しる} し汁 ミルク メープルマーブルパン	275kcal 17.7g 12.8g 180 mg 1.7g	大豆製品	納豆あえ
10	火	ワンタンスープ ^す のり酢あえ くだもの ゼリー	241kcal 15.7g 5.3g 272 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物
11	水	【完全給食】カレーの日※主食は必要ありません お月見 ^{つきみ} うさぎさんカレー ^{なし} 梨入りフレンチサラダ ^{なし} 牛乳プリン		緑黄色野菜	小松菜の煮浸し
12	木	さけ ^{さけ} 鮭のねぎみそやき ^き 菊花入り ^あ 和え物 ^{もの} 豆腐 ^{とうふ} となすのスープ ヨーグルト	205kcal 19.1g 5.5g 316 mg 1.5g	肉	鶏そぼろ
13	金	かぼ ^{かぼ} ち ^ち ゃ ^ゃ コロ ^{うめ} ック ^め 梅おかかあえ みそ ^{しる} 汁 牛乳 カステラ	243kcal 18.9g 7.2g 302 mg 1.8g	肉	豚肉の野菜巻き

◆◆◆今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりの黄金サラダ』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。和え物や酢の物、サラダ、漬物などにして食べます。今回の糸うりの黄金サラダは、千切りのきゅうりやパプリカ、ロースハムとシャキッとゆでた糸うりとあわせて、さっぱりとした味付けのサラダです。

<糸うりのゆで方>

- ① 皮ごと5cm位の輪切りにして、種とわたを除く。
- ② たっぷりの熱湯に①を入れ、箸がスツと通るくらいにゆでる。
(シャキシャキ感が残るよう、ゆですぎない！)
- ③ ②を水にとり、手でほぐしながら皮を除き、よく水気を切る。

マヨネーズあえ、ごまあえ、ドレッシングをかけてもおいしく食べられます◎

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 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	火	しお ^{しる} と ^{じる} り汁 チーズ な ^な っ ^と う納豆あえ 牛乳 手作りみたらし団子	200kcal 15.0g 9.2g 209 mg 1.2g	卵	スクランブルエッグ
18	水	☺ <u>いい菌・食育の日</u> い ^{しる} り ^{しる} ど ^{しる} り く ^{しる} だ ^{しる} もの 牛乳 メロンパン	269kcal 15.4g 9.3g 199 mg 1.6g	卵	巣ごもり卵
19	木	マ ^ま ー ^ま ボー ^ま 豆腐 チ ^ち ン ^ち ゲ ^ち ン ^ち 菜 ^{さい} ス ^す ー ^す プ ヨーグルト	244kcal 13.6g 10.6g 250 mg 1.4g	魚	煮魚
20	金	ビー ^び フ ^ふ ン ^ん ソ ^そ テ ^て ー チ ^ち ーズ み ^{しる} ぞ ^{しる} 汁 ゼリー	265kcal 16.4g 12.7g 247 mg 1.0g	魚	魚のフライ
24	火	ポー ^ぽ ーク ^く ビー ^び ン ^ん ズ く ^{しる} だ ^{しる} もの み ^{しる} ぞ ^{しる} 汁 ミルク パームクーハン	240kcal 12.3g 10.5g 196 mg 1.6g	海藻	ひじきごはん
25	水	【完全給食】誕生会※主食は必要ありません さ ^さ け ^け と ^と 昆 ^{こん} 布 ^ぷ の ^の 混 ^ま ぜ ^ま ご ^ご 飯 ^{はん} 肉 ^{にく} 団 ^{だん} 子 ^ご き ^き の ^の こ ^こ た ^た っ ^っ ぷ ^ぷ り ^り ス ^す ー ^す プ ミニデザート ヨーグルト		大豆製品	豆腐ハンバーグ
26	木	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> さ ^さ け ^け の ^の ご ^ご ま ^ま ネ ^ね ー ^え ズ ^ず 焼 ^や き 糸 ^{いと} う ^う り ^り の ^の 黄 ^{おう} 金 ^{こん} サ ^さ ラ ^ら ダ 牛乳 手作りおはぎ	196kcal 19.5g 5.0g 295 mg 1.6g	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし
27	金	コー ^こ ン ^ん さ ^さ つ ^つ ま ^ま あ ^あ げ み ^{しる} ぞ ^{しる} 汁 ゆ ^ゆ か ^か り ^り あ ^あ え ゼリー	239kcal 16.6g 6.0g 278 mg 1.5 g	肉	肉じゃが
30	月	や ^や き ^き そ ^そ ば く ^く ず ^ず し ^し 豆 ^{とう} 腐 ^ふ の ^の 中 ^{ちゅう} 華 ^か ス ^す ー ^す プ ヨーグルト	286kcal 18.6g 11.7g 311 mg 1.7g	淡色野菜	きんぴらごぼう

◆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