

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	防災の日献立 マカロニサラダ ^{しる} みそ汁 みかん缶 麦茶 菓子	216kcal 16.5g 4.8g 297 mg 1.5g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
4	月	^{とりにく} 鶏肉のオレンジ焼き ^や 野菜ナムル ^{しる} ☆みそ汁 牛乳 手作りココアバナナケーキ	227kcal 19.5g 3.1g 233 mg 2.1g	芋	さつまいもの 甘煮
5	火	☆たまたまトマピーチーズ焼き ブロッコリーサラダ ^{とうふ} 豆腐とわかめのスープ ゼリー	255kcal 15.6g 15.8g 265 mg 1.9g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
6	水	カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません ^{うんどうかい} ☆くりぼうやの運動会カレー ^{なし} 梨入りフレンチサラダ ヨーグルト		魚	魚の ホイル焼き
7	木	^{しろみぎかな} 白身魚のソース煮 ^に ごまあえ キャベツのかきたま ^{しる} みそ汁 牛乳 メロンパン	204kcal 18.3g 4.1g 312 mg 2.2g	肉	豚肉の しょうが焼き
8	金	チーズ入りつくね ^い ゆかりあえ ^{しる} みそ汁 ミルク 田舎パイ	281kcal 18.1g 16.5g 220 mg 1.5g	緑黄色 野菜	トマトサラダ
11	月	^{しお} 塩とり汁 ^{じる} ひじきと大豆のサラダ ^{だいす} くだもの 牛乳 手作りおはぎ	200kcal 13.5g 7.1g 241 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
12	火	☆からあげ おかかあえ ^{しる} みそ汁 牛乳 メープルマーブルパン	244kcal 17.9g 7.3g 297 mg 1.4g	海藻	わかめ ごはん
13	水	^{こうやとうふ} 高野豆腐と ^{とりにく} 鶏肉の甘酢炒め ^{あますいた} みそ汁 くだもの 牛乳 手作りマシュマロサンドクラッカー	264kcal 13.9g 13.9g 198 mg 1.6g	魚	白身魚 フライ
14	木	😊😊😊歯・食育の日 ^{ぶたにく} 豚肉のしょうが焼き ^や みそ汁 ^{きりぼしだいこん} 切干大根の昆布和え ^{こんぶ あ} ヨーグルト	207kcal 19.4g 5.7g 294 mg 1.3g	芋	大学芋
15	金	かぼちゃとなすの肉 ^{にく} みそかけ ^{こもくじる} 五目汁 牛乳 クリームパン	268kcal 13.0g 10.3g 178 mg 1.1g	魚	魚の ホイル焼き

☆マークはぱんだ組の子どもたちからのリクエストメニューです。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは
『糸うりの酢みそあえ』です



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。あまり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、人参を甘めの酢みそで和えて食べやすくしました。

★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 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	☺えちゴンのぱくもぐランチ ☆ ^む 蒸しぎょうざ すまし汁 ^{じる} 糸 ^{いと} うりの酢 ^す みそあえ 牛乳 手作りキャラメルポテト	275kcal 16.9g 13.3g 231 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
20	水	や ^{ざけ} 焼き鮭 ごぼうサラダ みそ汁 ^{じる} 牛乳 手作りうすまきデニッシュ	205kcal 20.4g 3.7g 308 mg 1.7g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
21	木	ツナポテト コンソメスープ くだもの ミルク マドレーヌ	239kcal 12.5g 10.7g 198 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜炒め
22	金	や ^{さい} さい野菜たっぷりマーボー かきたま汁 ^{じる} くだもの ヨーグルト	281kcal 16.0g 13.0g 237 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
25	月	ぱんだ組リクエスト給食 ☆みそラーメンスープ☆のり酢 ^す あえ 牛乳 ☆手作りチーズケーキ	208kcal 14.9g 2.9g 269 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
26	火	ゆ ^{ふた} で豚サラダ みそ汁 ^{じる} チーズ プリン	218kcal 14.5g 6.5g 169 mg 1.4 g	芋	ポテト サラダ
27	水	とう ^ふ 豆腐チャンプルー みそ汁 ^{じる} 牛乳 菓子	264kcal 19.4g 12.9g 228 mg 1.4g	魚	えびフライ
28	木	誕生会【完全給食】*白ご飯はいりません 洋風まぜごはん ☆お ^{つきみ} 月見ハンバーグ ミニデザート スパゲッティサラダ コンソメスープ ヨーグルト		緑黄色 野菜	おひたし
29	金	にく ^く 肉だんご おひたし すまし汁 ^{じる} ゼリー	237kcal 14.7g 9.7g 193 mg 1.4g	大豆 製品	納豆巻き

＊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。