



9月の給食だよ!

“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
1	水	鮭のみそマヨ焼き ゆかりあえ みそ汁 牛乳 クリームパン	227kcal 16.4g 12.7g 193 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん
2	木	鶏肉のオレンジ焼き ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 カステラ	221kcal 19.7g 6.0g 315 mg 1.7g	緑黄色野菜	小松菜の煮浸し
3	金	豆腐チャンプルー くだもの みそ汁 牛乳 米菓・ビスケット	226kcal 13.1g 9.5g 194 mg 1.3g	魚	魚のムニエル
6	月	春雨の中華風炒め みそ汁 チーズ ミルク オレンジマーブルパン	230kcal 17.1g 4.3g 305 mg 1.6g	芋	肉じゃが
7	火	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません。 うさぎさんのうんどう会カレー 梨入りフレンチサラダ ヨーグルト		卵	だし巻き卵
8	水	マーボー豆腐 すまし汁 チーズ ゼリー	247kcal 15.9g 8.3g 218 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ
9	木	①おいしい歯・食育の日 豚肉のしょうが焼き みそ汁 切りほしたごん こんぶ 切干大根の昆布あえミルク パームクーヘン	216kcal 20.2g 6.4g 311 mg 1.3g	魚	さんまの塩焼き
10	金	鮭のねぎ味噌焼き 菊花入り和え物 豆腐スープ ヨーグルト	210kcal 15.7g 10.1g 212 mg 1.3g	緑黄色野菜	トマトサラダ
13	月	擬製豆腐 ゆでブロッコリー すまし汁 牛乳 手作り揚げパン	258kcal 20.3g 8.5g 337 mg 2.3g	芋	ポテトコロッケ
14	火	ポークビーンズ 野菜スープ チーズ 牛乳 メロンパン	286kcal 12.6g 12.6g 212 mg 1.6g	肉	鶏そぼろ
15	水	①えちゴンのぱくもぐランチ 鯖のカレームニエル みそ汁 糸うりの五目なます ミルク ワッフル	253kcal 15.6g 11.3g 189 mg 1.9g	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし

◆◆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しています。

★★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
16	木	ワンタンスープ のり酢あえ 牛乳 手作りすなっ麩	208kcal 16.0g 3.0g 281 mg 1.6g	大豆製品	大豆サラダ
17	金	とりのしおこうじや 鶏の塩麴焼き けんちん汁 ブロッコリーのごまあえ 麦茶 おはぎ	210kcal 15.1g 5.9g 196 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
21	火	しお じる 塩とり汁 しらすあえ くだもの 牛乳 ㊦手作り白玉団子 ㊦米菓・ビスケット	169kcal 15.3g 2.2g 310 mg 1.6 g	卵	オムレツ
22	水	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません。 さけ こんぶ ま 鮭と昆布の混ぜごはん にくだんご 肉団子 マカロニサラダ きのこ たっぷりスープ ミニデザート ヨーグルト		芋	ジャーマンポテト
24	金	ビーフソテー かきたまみそ汁 チーズ 牛乳 メープルマーブルパン	228kcal 18.1g 9.8g 262 mg 1.6g	魚	魚のフライ
27	月	インディアンポテト コーンスープ くだもの 牛乳 米菓・ビスケット	318kcal 19.7g 10.8g 279 mg 1.6g	大豆製品	炒り豆腐
28	火	さば みそ に 鯖の味噌煮 おかかあえ すまし汁 牛乳 手作りカルピスラスク	330kcal 19.1g 13.7g 285 mg 1.9g	海藻	海藻サラダ
29	水	カレーうどん汁 じる きりほしだいこん 切干大根のナムル 牛乳 手作りキャラメルポテト	276kcal 12.3g 9.5g 196 mg 1.8g	魚	煮魚
30	木	ｺｰﾝさつまあげ ひじきと大豆のサラダ みそ汁 じる だいず ヨーグルト	246kcal 13.9g 12.6g 219 mg 1.2g	肉	ハンバーグ

❖ 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