



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	はるさめ ちゅうかふう 春雨の中華風いため 大根のみそ汁 ぎゅうにゅう てつく 牛乳 手作りふのキャラメルスナック	237kcal 13.2g 9.2g 197 mg 1.4g	卵	目玉焼き
3	火	さけ 鮭のみそやき ひじき煮 くだもの とうふ 豆腐のスープ ミルク メープルマーブルパン	205kcal 19.1g 5.5g 316 mg 1.5g	肉	鶏そぼろ
4	水	とりにく あ 鶏肉のかりん揚げ ナル かぼちゃのみそ汁 せり	275kcal 17.7g 12.8g 180 mg 1.7g	大豆製品	納豆あえ
5	木	ぶたにく いた 豚肉のしょうが炒め ごまあえ じゃがいものみそ汁 ミルク 菓子	210kcal 18.1g 5.8g 290 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
6	金	かぼちゃとなすの肉みそかけ すまし汁 くだもの ヨーグルト	271kcal 12.8g 10.2g 163 mg 1.2g	卵	茶わん蒸し
9	月	ぎせいとうふ こんぶ 擬製豆腐 昆布あえ なすのみそ汁 ぎゅうにゅう てつく 牛乳 手作りしらすトースト	223kcal 14.1g 11.2g 233 mg 1.4g	魚	シーフードサラダ
10	火	ワタシスープ のり酢あえ ミルク クリームパン	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 加-の日】※白ごはんは必要ありません くりっこもみじの加- なし 梨のジャキジャキサラダ			ヨーグルト
12	木	ぶた やさい ゆで豚と野菜のごまみそだれ かぼちゃスープ ヨーグルト飲料 菓子	217kcal 13.6g 8.0g 183 mg 1.0g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
13	金	しるみざかな うめ 白身魚のフライ 梅おかかあえ なめこのみそ汁 ミルク 田舎パイ	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、箸がスッ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	野菜たっぷりマーボーチゲ ソー菜スープ ヨーグルト	244kcal 13.6g 10.6g 250 mg 1.4g	魚	ひじきごはん
18	水	☺いい菌・食育の日 いりどり くだもの こまつな 小松菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ｽｯﾊﾟﾝ	269kcal 15.4g 9.3g 199 mg 1.6g	卵	巣ごもり卵
19	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のﾀﾞﾌﾞ焼き みそ汁 糸うりの黄金サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 手作りマーボー汁	196kcal 19.5g 5.0g 295 mg 1.6g	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし
20	金	塩とり汁 くだもの 納豆あえ ミルク 菓子	267kcal 16.1g 12.6g 203 mg 1.4g	魚	魚のフライ
24	火	ﾎｰﾙｰｽﾞ 牛乳 きゃべつのみそ汁 手作りｷｬﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞｸﾞｯｷｰ	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】※白ごはんは必要ありません 栗ごはん 卵 きのこあんかけﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ときのこのすまし汁			プリ
26	木	かき卵うどん汁 牛乳 じゃこおひたし 手作りﾋﾞﾀﾞｰｽﾄ	286kcal 18.6g 11.7g 311 mg 1.7g	淡色野菜	きんぴらごぼう
27	金	ｺｰﾝさつまあげ 大根と人参のみそ汁 ミルク 菓子 ゆかりあえ	239kcal 16.6g 6.0g 278 mg 1.5 g	肉	肉じゃが
30	月	ﾐｰﾄﾞｰｽﾊﾟﾞﾞﾞ くだもの 野菜ｽｰﾌﾟ ヨーグルト	263kcal 16.6g 11.8g 188 mg 1.3g	大豆製品	炒り豆腐

❖ 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。