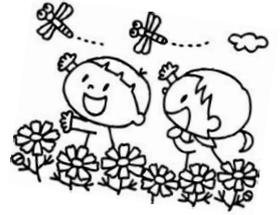


9月の給食だよ!



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	【非常時献立】 うどん汁 ツナサラダ チーズ 牛乳 てづくりウインナーまきまきパン	238kcal 16.8g 5.5g 281mg 1.6g	肉	ハンバーグ
4	月	たまたまトビチーズ焼き ブロッコリーサラダ 豆腐とわかめのスープ ミルク 黒ごまチーズパン	255kcal 15.6g 15.8g 265 mg 1.9g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
5	火	鶏肉のルツブ焼き 切りほしだいこん みそ汁 牛乳 てづくりキャラメルポテト	227kcal 19.5g 3.1g 233 mg 2.1g	芋	さつまいもの 甘煮
6	水	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め みそ汁 くだもの ミルク 菓子	264kcal 13.9g 13.9g 198 mg 1.6g	魚	白身魚 フライ
7	木	つくね ごまあえ みそ汁 牛乳 シュガースコーン	244kcal 18.4g 8.3g 306mg 1.5g	海藻	ひじき煮
8	金	コーンさつまあげ おかかあえ みそ汁 牛乳 クリームパン	244kcal 17.9g 7.3g 297 mg 1.4g	芋	肉じゃが
11	月	塩とり汁 しらすあえ チーズ ヨーグルト	200kcal 13.5g 7.1g 241 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
12	火	白身魚のソース煮 かきたまみそ汁 ひじきと大豆のサラダ カルピス 田舎パイ	204kcal 18.3g 4.1g 312 mg 2.2g	肉	豚肉の しょうが焼き
13	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません おつきみ お月見うさぎさんカレー なし 梨のさっぱりサラダ ヨーグルト		卵	オープン オムレツ
14	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のみそマヨ焼き みそ汁 糸うりのカレー炒め 牛乳 メロンパン	226kcal 15.7g 7.6g 166 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ラトウユ
15	金	ビーフンソテー くだもの ごもくじろ 五目汁 ヨーグルト	218kcal 11.7g 11.7g 218 mg 1.9g	芋類	ポテトフライ

今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりのカレー炒め』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をカレー粉で炒め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
19	火	①いい菌・食育の日 豚肉のしょうが焼き 菊入りあえ物 みそ汁 牛乳 てづくりコーンフレーククッキー	207kcal 19.4g 5.7g 294 mg 1.3g	芋	大学芋
20	水	焼き鮭 ごぼうサラダ みそ汁 麦茶 てづくりおはぎ	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 くだもの かきたま汁 牛乳 てづくりしらすトースト	281kcal 16.0g 13.0g 237 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
22	金	ツナポテト カレーもやし コンソメスープ ミルク 菓子	239kcal 12.5g 10.7g 198 mg 1.9g	淡色野菜	野菜炒め
25	月	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ 牛乳 てづくりきなこラスク	208kcal 14.9g 2.9g 269 mg 1.6g	卵	ゆで卵
26	火	ゆで豚サラダ みそ汁 くだもの ヨーグルト	218kcal 14.5g 6.5g 169 mg 1.4 g	芋	ポテトサラダ
27	水	豆腐チャンプルー チーズ みそ汁 ゼリー	216kcal 16.5g 4.8g 297 mg 1.5g	海藻	野菜の塩昆布あえ
28	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんはいりません バターロール お月見肉団子 マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト		大豆製品	納豆巻き
29	金	鯖のカレームニエル ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	306kcal 23.5g 11.8g 431 mg 2.1g	緑黄色野菜	おひたし

❖ 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。