

9月の給食だよ



主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事を ★9月は食生活改善普及運動月間です★

夏の疲れが出やすいこの季節。元気な体作りには、十分な睡眠とともにバランスのとれた食生活が大切です。必要な栄養素をとる秘訣は、**主食・主菜・副菜の食品を組み合わせる**ことです。健康への第一歩として、毎日の食事を見直してみましょう。

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
筋肉や臓器など体をつくる
たんぱく質を多く含みます。

副菜:野菜、きのこ、海藻
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 カルシウム 脂質 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	月	たまたまトマトピーチース焼き ナムル すまし汁 ミルク ジャムパン	231kcal 14.3g 12.3g 245 mg 1.6g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
2	火	しお じる 春雨サラダ くだもの 牛乳 ㊟手作りみたらし団子 ㊤菓子	215kcal 17.7g 5.1g 291 mg 1.9g	海藻	ところてん
3	水	ゆで豚サラダ みそ汁 チーズ ヨーグルト	207kcal 14.5g 8.8g 205 mg 1.2g	芋	さつまいも ご飯
4	木	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 焼き魚 糸うりのカレー炒め みそ汁 牛乳 手作り豆腐ドーナツ	217kcal 15.0g 12.9g 199 mg 1.1g	肉	蒸し鶏
5	金	チーズつくね ひじきサラダ みそ汁 ミルク 菓子	268kcal 15.8g 16.5g 220 mg 1.3g	緑黄色 野菜	冷やし トマト
8	月	はるさめ ちゅうかういた みそ汁 くだもの ヨーグルト	216kcal 20.5g 4.9g 291 mg 1.5g	卵	ゆで卵
9	火	きりぼしだいこん 切干大根のツナあえ マカロニスープ ゼリー	250kcal 15.8g 14.8g 222 mg 1.6g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
10	水	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません 赤とんぼカレー 梨とハムのさっぱりサラダ ヨーグルト		魚	焼き魚
11	木	コーンさつまあげ みそ汁 しおこんぶ 塩昆布あえ カルピス 菓子	209kcal 13.3g 11.6g 195 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
12	金	ビーフンソテー 五目汁 くだもの ヨーグルト	288kcal 15.9g 15.2g 203 mg 1.6g	緑黄色 野菜	おひたし
16	火	しろみさかな 白身魚のソース煮 ごまあえ すまし汁 ヨーグルト	215kcal 17.7g 5.1g 291 mg 1.9g	卵	たまご豆腐

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。

今月は、糸うりをカレー味の炒め物にして、子ども達にも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。最近では地震や台風・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くことで安心です。



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	水	☺いい歯・食育の日 豚肉の生姜焼き ふたにく しょうが や みそ汁 しる ほくほくサラダ 牛乳 非常用クラッカー 米菓	246kcal 20.7g 8.8g 290 mg 1.5g	魚	焼き魚
18	木	春雨と肉団子のスープ はるさめ にくだんご チーズ キャベツとじゃこのサラダ 牛乳 手作りさつまいもスコーン	246kcal 20.7g 8.8g 290 mg 1.5g	海藻	のりあえ
19	金	野菜たっぷりマーボー やさい くだもの しる かきたま汁 牛乳 キャラメルスナツ麩	217kcal 15.0g 12.9g 199 mg 1.1g	魚	魚フライ
22	月	中華風五目スープ ちゅうかふうごもく ツナサラダ 牛乳 菓子	203kcal 13.8g 12.2g 162 mg 1.1g	大豆 製品	冷奴
24	水	鶏肉の塩麴焼き とりにく しおこうじや こんがりキツネの和風サラダ わふう かきたまわかめスープ ミルク 田舎パイ	245kcal 13.8g 13.8g 166 mg 1.4g	魚	鮭の ホイル焼き
25	木	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません 鮭と昆布の混ぜご飯 さけ こんぶ まはん チキンみそかつ コールスローサラダ きのこ入りすまし汁 ヨーグルト		芋	さつまいもの 甘煮
26	金	ワンタンスープ す くだもの のり酢あえ 麦茶 手作りごまおはぎ	222kcal 12.5g 7.9g 175 mg 1.1g	大豆 製品	納豆
29	月	鯖のカレー風味揚げ さば ふうみ あ ゆかりあえ みそ汁 しる ヨーグルト	262kcal 18.3g 13.1g 280 mg 2.0g	卵	卵とじ
30	火	鶏肉のアップルジンジャー カレーもやし コンソメスープ ゼリー	216kcal 20.5g 4.9g 291 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ブロッコリー 炒め

❖ 保育園では昼食の展示をしています。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