

※献立の上の部分に色がついている日は、園から主食が出ますのでご飯は要りません。  
※おやつ欄に色がついている日は、手作りおやつの日です。

# 9月の こんだて

	今月の平均	目標
エネルギー	505 kcal	540 kcal
たんぱく質	19.7 g	20.0 g
脂質	12.0 g	15.0 g
カルシウム	238 mg	240 mg
塩分	1.53 g	1.6 g未満

## 給食室より...

残暑が厳しい日が続いていますが子どもたちは元気に過ごしています。給食も涼しい部屋で食べているせいか残食もほとんどなく、良く食べています。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策をしっかりとって過ごしていきたいと思います。

以上児さんが各クラスで作っていた梅ジュースが飲めるようになり、おやつ時に飲んでいます。甘酸っぱくて夏にぴったりで、みんな喜んで飲んでいます！

## 8月の手作りおやつ



ゆでとうもろこし ココアトースト マシュマロサンド



きなこマカロニ おにぎり かぼちゃクッキー

月	火	水	木	金	
	1	2	3	4 <b>ごはんの日</b>	
	納豆・味噌汁 切り干し大根の含め煮 チーズ・果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆おにぎり/お茶 538kcal/1.3g	トマトオムレツ 中華風スープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 481kcal/1.4g	厚揚げとツナの炒め煮 梅肉和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/じゃがバター 450kcal/1.2g	ひすいご飯・糸瓜の中華風サラダ なすとかぼちゃのそぼろあん 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/菓子 517kcal/1.0g	
	7	8 <b>おにぎりの日</b>	9	10	
	えびと豆腐の甘酢あん ナムル 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 441kcal/1.1g	魚のパン粉焼き 添え野菜・フレンチサラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ピザトースト 574kcal/1.8g	ポークカレー わかめとコーンのサラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 540kcal/1.9g	大豆とさつまいもの揚げ煮 磯辺和え・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 476kcal/1.5g	11 <b>めんの日</b> 冷やしジャージャーめん ブロッコリーの菜果サラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/キャロットマフィン 582kcal/2.0g
	14	15	16	17	
麻婆豆腐 中華風和え物 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆プリン 467kcal/1.2g	魚の米粉揚げ 添え野菜・味噌汁 チーズ・果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆おにぎり/お茶 549kcal/1.4g	鶏肉の照り焼き ごま和え・すまし汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 457kcal/1.5g	レバーの唐揚げ さざなみ和え・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 490kcal/1.5g	18 <b>パンの日</b> シーフードチャウダー コールスローサラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/きなこ蒸しパン 561kcal/2.1g	
21	22	23	24	25	
敬老の日 	秋分の日 	豆腐の野菜あんかけ 和風サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 422kcal/1.1g	手巻き寿司 おぼろ汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆アイス 501kcal/1.9g	25 <b>めんの日</b> 焼きそば 卵と野菜のスープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/豆腐ドーナツ 570kcal/2.3g	
28	29	30	* 今月のジオ給食 * なすとかぼちゃのそぼろあん		
チキンのトマト煮 コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 447kcal/1.5g	高野豆腐の卵とじ 春雨のカレー炒め 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/シュガートースト 540kcal/1.7g	魚のゴマ味噌マヨネーズ焼き 五色和え・コンソメスープ チーズ・果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ヨーグルト 497kcal/1.8g			

(注) ●: 1~2歳児の午前のおやつ ◆: 午後のおやつ kcal/g: 3~5歳児のエネルギー/塩分

## ★お知らせ★

今月のジオ給食は4日(金)、おにぎりの日は8日(火)です

糸魚川の郷土料理には、かぼちゃやなす、いんげんなどの夏野菜を炊き合わせた煮物があります。今月のジオ給食は少しアレンジを加えた煮物です。  
\* 車麩と煮たり、彩りに枝豆をちらしても良いです。

○材料(3~5歳児4人分)  
なす 80g  
かぼちゃ 120g  
豚ひき肉 120g  
だし汁 120g(120ml)  
しょうゆ14g(小さじ2強)  
砂糖 4g(小さじ1強)  
酒 8g(約大さじ1/2)  
片栗粉 4g(小さじ1強)