



		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	午後のおやつ	
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
1	木	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・焼きのり	クリームコーン缶・ピーマン・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜	油・砂糖	スキムミルクパン
2	金	豚肉と根菜の甘辛煮・青菜と塩昆布のふりかけ・かぶのみそ汁・果物	豚肉・塩昆布・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・だけのご水煮・しらたき・ピーマン・しょうが・小松菜・かぶ・えのきたけ・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	お茶 ツナカレーおにぎり
3	土	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・みそ・わかめ	玉ねぎ・人参・しらたき・キャベツ	じゃがいも・油・砂糖	牛乳 お菓子
5	月	豆腐の中華煮・華風あえ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・ロースハム	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり・もやし・果物	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖・ごま	牛乳 お菓子
6	火	魚の竜田揚げ・三色ひたし・いもの子汁	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・なめこ・長ねぎ	片栗粉・油・里いも	ヨーグルトドリンク お菓子
7	水	和風ミートローフ・ゆでブロッコリー・わかめスープ	豚ひき肉・鶏ひき肉・みそ・豆腐・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・長ねぎ	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	ゼリー
8	木	親子煮・鉄火みそ・果物	鶏肉・鶏卵・大豆水煮・みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・ごぼう・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖	牛乳 お菓子
9	金	カレー・ツナサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	スキムミルクパン
10	土	運動会				
12	月	魚の照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・キャベツ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖	お茶 塩昆布おにぎり
13	火	麻婆豆腐・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ちくわ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 米粉のきなこクッキー
14	水	★誕生会献立★ 鮭のたれかつ・ゆでブロッコリー・野菜スープ	魚・わかめ	ブロッコリー・人参・もやし・ホールコーン缶	油・小麦粉・パン粉・砂糖	牛乳 お菓子
15	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ	豚肉・かまぼこ・乾大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・しいたけ・小松菜	乾麺(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	スキムミルクパン
16	金	★ひばり・つばめ組 お弁当の日★ ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	牛乳 お菓子
17	土	中華うま煮・果物	豚肉	しょうが・人参・玉ねぎ・キャベツ・干しいたけ・チンゲン菜・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖・ごま	牛乳 お菓子
19	月	納豆あえ・いりどり・みそ汁・果物	納豆・鶏肉・厚揚げ・わかめ・みそ	小松菜・人参・ごぼう・だけのご水煮・こんにゃく・干しいたけ・さいやいんげん・大根・長ねぎ・果物	じゃがいも・油・砂糖	牛乳 お菓子
20	火	魚の風味焼き・ブロッコリーのおかかあえ・のっぺい汁	魚・青のり・かつお節・鶏肉・かまぼこ	しょうが・ブロッコリー・人参・干しいたけ・ごぼう・こんにゃく	米粉・油・里いも	お茶 ゆかりおにぎり
21	水	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・果物	豚ひき肉・鶏ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも	牛乳 お菓子
22	木	クリームシチュー・菊入りひじきサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・ブロッコリー・ほうれん草・菊・ホールコーン缶	さつまいも・油・米粉・マヨネーズ・ごま	ヨーグルト
23	金	さつまいも入り豚豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨・ごま油	スキムミルクパン
24	土	焼魚・即席漬け・みそ汁	魚・みそ・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参	じゃがいも・油・砂糖	牛乳 お菓子
26	月	★食育の日★ さつまいもコロッケ・菊入りおひたし・なめこ汁・焼きのり	豚ひき肉・かつお節・豆腐・みそ・焼きのり	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・菊・なめこ・長ねぎ	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	スキムミルクパン
27	火	ドライカレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油・マヨネーズ	お茶 おかかおにぎり
28	水	魚のみそ漬け焼き・小松菜の磯香あえ・豚汁	魚・みそ・のり・豚肉・豆腐	小松菜・もやし・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく・ごぼう	さつまいも	牛乳 お菓子
29	木	ほうれん草のキッシュ・粉ふきいも・白菜のスープ・焼きのり	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・青のり・鶏肉・焼きのり	ほうれん草・ぶなしめじ・しいたけ・玉ねぎ・白菜・人参	バター・じゃがいも	ジュース お菓子
30	金	ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草のごまあえ・さつまい	ちくわ・青のり・鶏肉・豆腐・みそ	ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく	小麦粉・油・砂糖・ごま・さつまいも	牛乳 かぼちゃのマフィン
31	土	麻婆豆腐・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 お菓子



令和2年9月発行



新米の季節です♪ ごはんをしっかり食べましょう

新米がおいしい季節になりました。新潟市では、毎年11月ごろに、ごはんを待参している保育施設を対象に、ごはんの重量調査を実施しています。全体的に目標量を下回っており、ご自宅から持参するごはんの量が少ない傾向にあります。保育施設では、不足分のごはんを、おやつにおにぎりとして提供する場合があります。

幼児1食分のごはんの量のめやす
3~5歳児 110~130g



ごはんを主食にするごはん食には、メリットがいっぱいです。

- ◆ どんなおかずとも相性が良く、栄養のバランスがとりやすい
- ◆ よく噛んで食べるので、噛む力を養うことができる
- ◆ 腹持ちが良い

おいしいごはんでお弁当を作り、お出かけするのも楽しいですね。お弁当を詰める時は、お弁当箱に、主食・主菜・副菜を、「3:1:2」の割合で詰めてみましょう。この割合を意識して詰めるだけで、簡単に、栄養バランスがばっちり整ったお弁当ができあがります。この詰め方を、『3・1・2弁当法』といいます。

主食 3
主菜 1
副菜 2

主食 3 … ごはん等
主菜 1 … 魚・肉・卵・大豆製品の料理等
副菜 2 … 野菜やきのこを使ったおひたしや野菜炒め等、果物

「地産地消」は環境にも優しい

今月の「食育の日」献立は、さつまいものコロッケです。市内では、西区の「いもジェンヌ」や、北区の「しるきーも」が有名ですね。甘くておいしいさつまいもは、子どもたちも大好きです。

地元の食材を選び、消費する『地産地消』は、輸送に必要なエネルギーを節約でき、地球温暖化の原因となる温室効果ガスや、大気汚染物質の排出も抑えることができます。輸送時間がかからないので、とれたての新鮮な状態で食べることができますね。ご家庭でも『地産地消』の視点で食材を選んでみませんか。



*3歳未満児には、午前のおやつに「牛乳またはヨーグルトなど + 果物またはお菓子など」を提供しています。
*園の都合により献立内容を多少変更することがあります。*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

