

1・2号



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
		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	水	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・もやし	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油
2	木	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・えのきたけ・長ねぎ	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ
3	金	ハンサンスー 拌三絲・青菜と塩昆布のふりかけ・果物	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・果物	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま
4	土	カレー・フレンチサラダ・果物	玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油
6	月	豆腐の中華煮・中華サラダ・果物	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・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖・ごま
7	火	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	人参・こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも
8	水	中華風ローストチキン・粉ふきいも・みそ汁	鶏肉・豆腐・みそ・青のり・わかめ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・人参・小松菜・えのきたけ
9	木	高野豆腐の卵とじ・切干大根とツナのおえもの・果物	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・しらたき・小松菜・切干大根・きゅうり・果物
10	金	クワパソロー 鍋燻肉(豚肉のケチャップ炒め)・ポイル野菜・春雨スープ	豚肉・豆腐・わかめ	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ
11	土	じゃがいものそぼろ煮・みそ汁・果物	豚ひき肉・わかめ	玉ねぎ・人参・しらたき・キャベツ・果物
13	月	麻婆豆腐・コーン入りおひたし・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・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物
14	火	魚のみそマヨ焼き・ほうれん草のごまあえ・野菜汁	魚・みそ・豆腐	ほうれん草・人参・キャベツ・こんにゃく・こねぎ
15	水	★誕生会献立★ 鶏のから揚げ・ポテトサラダ・キャベツのスープ	鶏肉	人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・小葱
16	木	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・焼きのり	鶏卵・ベーコン・油揚げ・みそ・青のり・焼きのり	人参・ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・小松菜・玉ねぎ
17	金	★食育の日★ 魚のかば焼き・菊とひじきのあえもの・秋なすのみそ汁・旬の果物	魚・みそ・ひじき	しょうが・ほうれん草・菊・人参・なす・えのきたけ・玉ねぎ・果物
18	土	豚肉と野菜の炒め煮・わかめスープ・果物	豚肉・わかめ	キャベツ・人参・干しいたけ・玉ねぎ・果物
21	火	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・すまし汁・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・わかめ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・果物
22	水	♥愛情弁当の日♥お弁当をお願いします。		
24	金	カレー・和風サラダ・果物	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物
25	土	運動会		
27	月	肉じゃが・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・焼きのり・果物	豚肉・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶・果物
28	火	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン缶・果物
29	水	魚のみそ煮・小松菜の磯香あえ・けんちん汁	魚・みそ・豆腐・焼きのり	しょうが・小松菜・もやし・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく
30	木	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソテー・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・長ねぎ

給食だより

令和3年8月発行



毎日の積み重ねが大切！
『子どもの頃からの生活習慣病予防』

9月は、国で定めた「健康増進普及月間」です。
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり
～健康寿命の延伸～」を統一標語に、運動・

食事・禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。
生活習慣病は日常生活と大きく関係しているため、子どものころから健康的な生活習慣を送ることが大切です。
健康で楽しく毎日を過ごすために、毎日の食事の塩分について見直してみましよう。

1日の食塩摂取目標量 (日本人の食事摂取基準2020年版)

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満
1～2歳児 3g未満 3～5歳児 3.5g未満



減塩って難しい？ そんなことはありません
食べる時、作る時に
ちょっとひと工夫するだけでOK★

ちょっとした工夫で無理なく減塩することができます。まずはできるところから♪

- 種類のスープは残す
- 汁物は具たくさんに
- しょうゆやソースは小皿に出し、つけて食べる
- 酢やレモンの酸味を利用して薄味仕上げに
- 食べ過ぎない 腹八分目を心がける
- だしうまみをしっかりきかせる

“☁️ 食べられるお花？『かきのもと』 ☀️

☁️ 「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。かきのもと「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で『菊もぎ』といいます。

● こども園での食育活動として、お子さんたちが『菊もぎ』のお手伝いをしてくれることもあります。ご家庭でもお子さんと一緒に菊もぎをしてみませんか？

● 今月の「食育の日」の献立では、かきのもとをあえものに入れました。鮮やかな紫色がとってもきれいです。新潟の秋の味覚をお楽しみください♪

*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。

* 🍴 マークの日にはスプーンを持たせてください。

