



		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	金	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・かぶのみそ汁	ごぼう・人参・たけのこ水煮・しらたき・ピーマン・しょうが・小松菜・かぶ	油・砂糖・ごま
2	土	親子煮・おかか和え・果物	鶏肉・かつお節・鶏卵	車ふ・じゃがいも・砂糖・油
4	月	炒り豆腐・華風あえ・果物	豆腐・鶏ひき肉・ちくわ・ローズハム・ひじき	油・砂糖・春雨・ごま油・ごま
5	火	魚の竜田揚げ・三色ひたし・いもの子汁	魚・豆腐・みそ	片栗粉・油・里いも
6	水	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・鶏肉・青のり・焼きのり	バター・じゃがいも
7	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	乾燥(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま
8	金	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	油・砂糖・片栗粉・ごま油
9	土	焼き魚・磯香あえ・みそ汁	魚・みそ・焼きのり・わかめ	じゃがいも
11	月	魚のみそ漬け焼き・菊入りごまひたし・のっぺい汁	魚・みそ・鶏肉・かまぼこ	ごま・里いも
12	火	豚肉の柳川風・和風サラダ・果物	豚肉・鶏卵・かつお節	油・砂糖・ごま油
13	水	★誕生会献立★ きのご飯・鶏の照り焼き・れんこんとブロッコリーのサラダ・さつま芋入り野菜汁	油揚げ・鶏肉・ツナ缶・豆腐・みそ	砂糖・マヨネーズ・さつまいも
14	木	★むらさき・あか・オレンジ パス遠足 お弁当をお願いします★ ドライカレー・ひじきサラダ・果物	豚ひき肉・ツナ缶・ひじき	油・マヨネーズ
15	金	★あお・きみどり パス遠足 お弁当をお願いします★ いりどり・納豆あえ・みそ汁・果物	鶏肉・厚揚げ・納豆・みそ・わかめ	じゃがいも・油・砂糖
16	土	豚肉と野菜の炒め物・わかめスープ・果物	豚肉・わかめ	油・砂糖・じゃがいも
18	月	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・ごまふりかけ・果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐	砂糖・片栗粉・さつまいも・ごま
19	火	★食育の日★ さつまいもコロッケ・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり	豚ひき肉・豆腐・みそ・塩昆布・わかめ・焼きのり	さつまいも・油・小麦粉・パン粉
20	水	おにぎり・魚の照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・さつま揚げ・豆腐・みそ・ひじき	さつまいも・油・砂糖
21	木	クリームシチュー・フレンチサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳	さつまいも・油・小麦粉(米粉)・ごま
22	金	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨・ごま油
23	土	麻婆豆腐・ごま和え・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ちくわ	油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま
25	月	カレー・ツナサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	じゃがいも・油
26	火	焼き魚・小松菜の磯香あえ・豚汁	魚・豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	じゃがいも
27	水	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	ごま油・砂糖・ごま
28	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・わかめ・焼きのり	油・砂糖・じゃがいも
29	金	ちくわの磯辺揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁・果物	ちくわ・鶏肉・豆腐・みそ・青のり	小麦粉・油
30	土	中華うま煮・春雨サラダ・果物	豚肉	片栗粉・油・砂糖・ごま油

給食だより

令和3年9月発行



新米のおいしい季節到来!
『ごはんをしっかり食べましょう』

新米のおいしい季節になりました。毎年11月頃に、ご家庭からごはんを持参していただい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。

新潟市の平均値は目標量を下回っており、ご家庭から持参していただいているごはんの量が少ない傾向にあることがわかります。

幼児1食分のごはん目標量のめやす
3～5歳児 110～130g

ごはん食の

★おかずとの相性がよく、栄養のバランスをとりやすい

ごはんは塩分を含んでいないため、いろいろな調理法や味付けとよく合います。

★よく噛んで食べることができ、腹持ちがよい

ごはんは、パンや麺と比べて噛む力を必要とします。よく噛んで食べることであごの筋肉の発達を促し、脳を活性化させる効果があります。また、ゆっくり消化・吸収されるので、腹持ちがよいです。

地元で食べよう! 『地産地消』



今月の食育の日は、さつまいもコロッケです。新潟市内では、西区で栽培される「いもジェンヌ」や、北区で栽培される「しるきーも」が有名です。

地元でとれたものを地元で食べようという動きを「地産地消」といいます。「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食材が食卓に上ります。また近くでとれる食材は、農家の人が身近なので、見学をする機会もあるでしょう。子どもが地域の食材に興味を持ち、食べ物への感謝の気持ちを持つことにもつながります。

直売所の他にも最近ではスーパーにも「地場産コーナー」があります。家庭でも「地産地消」の視点で食材を選んでみませんか。



* 圖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。

