



		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	その他調味料	3歳未満児主食	
		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	《防災訓練献立》				ごはん	
2	金	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁・焼きのり	ちくわ・青のり・かつお節・豚肉・焼きのり	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	しょうゆ・鶏からスープ(コンソメ)・塩	ごはん
3	土	土曜献立					
5	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん
6	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・玉ねぎ・えのきだけ	マヨネーズ・砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
7	水	なす入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・なす・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・じゃがいも・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏からスープ(コンソメ)・塩	ごはん
8	木	ハンパンスー 拌三絲(中華風そうめん)・青菜と塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布	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	しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
9	金	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・小松菜・もやし	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん
10	土	土曜献立					
12	月	豆腐の中華煮・のりマヨあえ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・刻みのり	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・もやし・小松菜・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏からスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ごはん
13	火	カレー・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレーウ・トマトケチャップ・しょうゆ	ごはん
14	水	高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・ごまふりかけ	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	ごはん
15	木	中華風ローストチキン・粉ふきいも・みそ汁	鶏肉・青のり・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・人参・えのきだけ	ごま・ごま油・じゃがいも	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
16	金	《食育の日》 魚のかば焼き・コーン入りおひたし・秋なすのみそ汁・旬の果物	魚・油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・なす・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
17	土	土曜献立					
20	火	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・わかめスープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・わかめ	ピーマン・キャベツ・人参・だけのご水煮・干しいたけ・チンゲン菜・えのきだけ・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・春雨	酒・しょうゆ・鶏からスープ(コンソメ)・塩	ごはん
21	水	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・えのきだけ	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
22	木	《誕生会献立》ほうれん草とベーコンのスーパゲッティ・鶏肉のマーマレード焼き・粉ふきいも・果物	ベーコン・鶏もも肉・青のり	玉ねぎ・ほうれん草・えのきだけ・人参・しょうが・にんにく・果物	マーマレード・スパゲッティ・じゃがいも	鶏からスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酒	スパゲッティ
24	土	土曜献立					
26	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごはん
27	火	魚のみそ煮・小松菜とかきのもとのおひたし・けんちん汁	魚・みそ・かつお節・豆腐	しょうが・小松菜・もやし・菊・大根・人参・長ねぎ・ごぼう	砂糖・じゃがいも・こんにゃく	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
28	水	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ベーコン・青のり・油揚げ・わかめ・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・もやし	砂糖・パン粉・油・じゃがいも・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん
29	木	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・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏からスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ごはん
30	金	ウインナーとさつまいものフリッター・三色ナムル・みそ汁・焼きのり	ウインナー・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	ホールコーン缶・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・小松菜	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油・砂糖・ごま油	塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん

*献立内容を変更する場合があります。 *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。

令和4年度

給食だより



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 最後にクスリ
～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。

生活習慣病は大人だけの病気ではなく、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、まずは毎日の食事の塩分について見直してみませんか。

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



*園では、給食とおやつで1.4g未満(3歳以上児)を目標にしています。



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!

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♪

- 麺類のスープは残す
- 食べ過ぎない 腹八分目を心がける
- 汁物は具だくさんに
- だしのうまみをしっかりきかせる
- 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。

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?

給食では、かきのもとをおひたしに入れました。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♪

