



給食だより

2019.9月号

加茂白百合幼稚園



楽しかった夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まりました。もうすぐ9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。早寝・早起きはもちろんのこと、朝食をしっかりと食べて、毎日元気に登園できるようにしましょう。



生活リズムを整えるコツ



～朝食をバランスよく食べよう～
 栄養バランスのよい朝食は、元気な体と生活リズムを保つ源です。
 主食（ごはん、パンなど）主菜（肉、魚、卵、豆腐料理）副菜（野菜料理）に、乳製品や果物を加えたメニューが理想的です。

～睡眠時間をしっかりとろう～
 幼児期の睡眠時間は9～10時間程度が望ましいといわれています。お家でも、子どもさんが自分で気持ちよく起きられる時間を確保できるよう、生活パターンを見直してみましょう。

栄養満点!!
今がおいしい! 秋のさけ

さけは赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間。赤い色素には抗酸化作用があります。成長期の子どもの脳の発達に大切なDHAやEPAが豊富です。ムニエル、揚げ物、シチューなど栄養素を逃がさない調理法がおすすめです。

レシピ紹介

今回は、6日(金)のメニューより「切干し大根のサラダ」のレシピを紹介します。生の大根よりも栄養価が高くおすすめの食材です。サラダにすることで、シャキシャキとした食感が味わえ、子どもたちにも人気のメニューです。

(大人2人と子ども2人分)

【材料】

切干大根	20g
きゅうり	50g
人参	20g
コーン缶	30g
かにかまぼこ	30g
塩	一つまみ
砂糖	小さじ2
りんご酢	小さじ1
油	小さじ1

【作り方】

1. 切干し大根を水でもどし、適当に切ってゆでる。
2. きゅうりと人参をせん切りにして、さっとゆでる。
3. かにかまぼこを半分に切ってほぐす。
4. 調味料をすべて混ぜ合わせ、1～3の材料を加えて混ぜたら、できあがり。

※かにかまぼこをハムにかえてもよいです。

月	火	水	木	金
☆ちゅういっぶぐみ手作りおやつ☆ 4日(水)カルピスゼリー 10日(火)フライドポテト 19日(木)ミニピザ 27日(金)ふかし芋(さつまいも)		8/28 ごはん とうふのみそ汁 さけの塩こうじ焼き 野菜のうま煮 チーズ	29 お誕生会メニュー ナン 大豆入りキーマカレー わかめサラダ フライドポテト いちごクレープ 麦茶	30 ごはん さつまいものスープ 鶏肉のマーマレード焼 パスタサラダ 焼きのり
※8/29日(木),9/10(火),19(木)は、スプーンの用意をお願いします。		エネルギー(Kcal) 359 塩分(g) 1.7	エネルギー(Kcal) 457 塩分(g) 1.9	エネルギー(Kcal) 379 塩分(g) 1.1
9/2 ゆかりごはん 炒り豆腐 青菜のお浸し バナナ 麦茶	3 ごはん ワカメと玉ねぎのみそ汁 さけのごま照り焼き 野菜豆 トマト(マヨネーズ添え)	4 食パン ミネストローネスープ タンドリーチキン ブロッコリーのソテー 牛乳	5 避難訓練 非常食メニュー ・わかめごはん ・フルーツ ・ビスケット ・水	6 ごはん じゃが芋とツナの煮物 切干大根のサラダ ごまふりかけ ジョア
エネルギー(Kcal) 355 塩分(g) 1.1	エネルギー(Kcal) 405 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 424 塩分(g) 1.9	エネルギー(Kcal) 385 塩分(g) 1.0	エネルギー(Kcal) 385 塩分(g) 1.0
9 ごはん かぼちゃのみそ汁 さけの塩焼き ピーマンのガー炒め 粉ふきいも	10 マーボー丼 はるさめスープ ほうれん草のナムル フルーツカクテル	11 コッペパン (イチゴ&マカロン) トマトスープ ジャーマンポテト 牛乳	12 ごはん 鮭とえのきのすまし汁 中華風ロースチキン 青菜のピーナツ和え りんご	13 ごはん なめこ汁 キャベツ入りメンチカツ ひじきの煮物 ミニゼリー
エネルギー(Kcal) 364 塩分(g) 1.0	エネルギー(Kcal) 417 塩分(g) 1.5	エネルギー(Kcal) 431 塩分(g) 1.9	エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.4	エネルギー(Kcal) 409 塩分(g) 1.6
16 敬老の日	17お誕生会メニュー 焼きそば わかめスープ えびしゅうまい ミニトマト 半熟チョコ	18 食パン キャベツとウインナーの煮し煮 マカロニサラダ 牛乳	19 カレーライス 花野菜のサラダ オレンジ 麦茶	20 ごはん 厚揚げのみそ汁 かれの照り焼き はるさめサラダ ヨーグルト
エネルギー(Kcal) 475 塩分(g) 2.3	エネルギー(Kcal) 428 塩分(g) 1.7	エネルギー(Kcal) 374 塩分(g) 1.8	エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.2
23 秋分の日	24 ごはん もやしのみそ汁 ツナ入り厚焼き卵 さつまいもサラダ バナナ	25 遠足	26ゆいぐみ給食参観 ぶどうパン ポークビーンズ コールスローサラダ 牛乳	27 ごはん わかめのみそ汁 いわしのみぞれ煮 ブロッコリーのごま和え パン
エネルギー(Kcal) 402 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 447 塩分(g) 1.8	エネルギー(Kcal) 371 塩分(g) 1.4	エネルギー(Kcal) 371 塩分(g) 1.4	エネルギー(Kcal) 371 塩分(g) 1.4
30 ごはん 肉団子と野菜の甘酢煮 きゃべつと きゅうりの昆布和え チーズ、麦茶	エネルギー(Kcal) 359 塩分(g) 1.2			

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。