



# 給食だより

2021.9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いきましょう。

**非常食を食べます**  
9/24(金)の避難訓練にあわせて、園で備蓄している非常食を食べます。例年は実際に子どもたちの目の前で炊き出しを行いますが、コロナ感染予防のため、給食室からの提供となります。

**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、実は白身魚の仲間であり、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。ムネ、揚げ物、シユなど栄養素を逃がさない調理法がおすすめです。



### 「はるさめのしょうゆ炒め」

(大人2人と子ども2人分)

- 【材料】
- |          |     |      |        |
|----------|-----|------|--------|
| はるさめ     | 50g | ごま油  | 大さじ1   |
| 豚肉(スライス) | 30g | 塩    | 一つまみ   |
| 人参       | 40g | 砂糖   | 小さじ1/3 |
| ゴソ       | 40g | しょうゆ | 小さじ1   |
| ブロッコリー   | 30g |      |        |

### 【作り方】

1. はるさめを茹でて、5cm位に切る。
2. 豚肉、人参を細切りにする。
3. ブロッコリーを茹でて小房に切る。
4. 鍋にごま油を入れ豚肉を炒め、火が通ったら人参を加えて炒める。
5. 人参に火が通ったら、はるさめ、ゴソ、ブロッコリーと調味料を加え、さっと炒めたら出来上がり。



月	火	水	木	金
<p>&lt;お願い&gt; 13(月)、14(火)は、スプーンの用意をお願いします。</p>				
8/30	31 お誕生会メニュー	9/1	2	3
ごはん 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのサラダ アルファベットチーズ むぎ茶	塩バターパン トマトスープ かぼちゃグラタン パインレーブ (♡パインゼリー) 牛乳	ごはん 鶏のごま焼 大豆とひじきの煮物 きゅうりの浅漬け 牛乳	ごはん さけの塩こうじ焼 はるさめの しょうゆ炒め 焼きのり (♡青のり) ジョア(マスカット)	お弁当 
エネルギー(Kcal) 374 塩分(g) 1.0	エネルギー(Kcal) 457 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 413 塩分(g) 1.1	エネルギー(Kcal) 364 塩分(g) 0.7	
6	7	8	9	10
食パン ハンバーグ 切干大根のサラダ だし 牛乳	ごはん かれのマヨネーズ焼 青菜のおかか和え さつま芋の甘煮 むぎ茶	コッペパン (イコ&マーガリン) きゃべつスープ マカロニのトマト煮 牛乳	菜めしごはん 肉しょうまい やさしい炒め パイン むぎ茶	ごはん さけのみそ煮 ブロッコリーの ごま和え オレンジ 牛乳
エネルギー(Kcal) 455 塩分(g) 1.9	エネルギー(Kcal) 362 塩分(g) 0.7	エネルギー(Kcal) 429 塩分(g) 1.9	エネルギー(Kcal) 362 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 449 塩分(g) 1.1
13	14 お誕生会メニュー	15	16	17
食パン かぼちゃの 豆乳シチュー 花やさいのサラダ アルファベットチーズ むぎ茶	マーボー丼 わかめスープ もやしナムル りんごのタルト (♡りんごパハロア)	ごはん いわしのみぞれ煮 (♡かれの煮付) きゃべつのはち和え オレンジ 牛乳	食パン じゃが芋ケチャップ煮 きゅうりのサラダ バナナ 牛乳	ごはん とうふのどぼろ煮 ほうれん草の しらす和え ごまふりかけ 牛乳
エネルギー(Kcal) 366 塩分(g) 2.3	エネルギー(Kcal) 458 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 435 塩分(g) 1.1	エネルギー(Kcal) 425 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 423 塩分(g) 1.1
20	21	22	23	24 避難訓練
敬老の日 	塩バターパン ポークビーンズ きゃべつと みかんのサラダ 牛乳	ごはん 親子煮 パスタサラダ 焼きのり (♡青のり) むぎ茶	秋分の日 	非常食試食 わかめごはん フルーツミックス ビスコ 水
	エネルギー(Kcal) 407 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 376 塩分(g) 1.1		
27	28	29	30	
ごはん さけのみそ焼 ブロッコリーの中華炒め 粉ふきいも 牛乳	親子遠足  ちゅうわいぶくおは お弁当と一緒にあります	バタークリームパン (♡ロールパン) トマトスープ タンダーチキン パイン 牛乳	ゆかりごはん 松風焼き はるさめサラダ ヨーグルト むぎ茶	
エネルギー(Kcal) 412 塩分(g) 0.8		エネルギー(Kcal) 387 塩分(g) 2.0	エネルギー(Kcal) 365 塩分(g) 1.1	

(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。