



あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	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 		

令和4年度

# 給食だより

1	木	<始業式> ほうれん草のキッシュ・さつまいもの甘煮・白菜のスープ・果物	ベーコン・鶏卵・牛乳・チーズ・鶏肉・生クリーム	ほうれん草・しめじ・干しいたけ・玉ねぎ・白菜・人参・果物	油・砂糖・さつまいも	塩・しょうゆ・中華だし	なめしごはん
2	金	<8月生誕会> 星のハンバーグ・野菜クロック・サラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリームコーン・コーン・みかん缶	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
5	月	カレー・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・牛乳・クリームコンフェ	豚肉・ツナ缶・牛乳・鶏卵	玉ねぎ・人参・れんこん・キャベツ・コーン	小麦粉・砂糖・油・マーガリン・マヨネーズ・じゃがいも	カレールー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒	ごはん
6	火	親子丼・和風サラダ・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・かつお節・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・もやし・コーン・長ねぎ・果物	砂糖・油・ごま油・さつまいも	だし汁・しょうゆ・酒・塩・酢	ごはん
7	水	中華風ローストチキン・ポテトサラダ・スープ・果物	鶏肉・豆腐・鶏卵・わかめ	玉ねぎ・しょうが・人参・きゅうり・えのきたけ・果物・コーン	ごま油・ごま・じゃがいも・油・砂糖	塩・みりん・しょうゆ・中華だし	ごはん
8	木	シチュー・フレンチサラダ・果物	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	油	ホワイトルー・シチューミックス・酢・塩	パン
9	金	魚のみそマヨ焼き・三色ひたし・野菜汁・果物	魚・豆腐・みそ	ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ・果物	マヨネーズ・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
12	月	鶏の照り焼き・キャベツのおかか和え・ワンタン汁・果物	鶏肉・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・もやし・果物	ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・酒・中華だし	ごはん
13	火	ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・牛乳・果物	豚ひき肉・牛乳・鶏卵	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参	油・パン粉・マヨネーズ	ケチャップ・塩・酢	パン
14	水	五目うどん・ふかし野菜・ディズニーチーズ	豚肉・かまぼこ・チーズ・油揚げ	長ねぎ・人参・キャベツ・干しいたけ	さつまいも・じゃがいも・マヨネーズ	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	うどん
15	木	麻婆豆腐・華風和え・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・ロースハム・みそ	しょうが・人参・長ねぎ・にら・干しいたけ・きゅうり・もやし・玉ねぎ・チンゲン菜・しめじ・果物	油・みそ・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	酢・しょうゆ・中華だし・塩	ごはん
16	金	魚のみそ煮・小松菜とかきのもとのお浸し・けんちん汁・果物	魚・みそ・かつお節・豆腐	小松菜・もやし・かきのもと・人参・ごぼう・こんにゃく・果物	じゃがいも・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
20	火	中華丼・マカロニサラダ・スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ	玉ねぎ・人参・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり・コーン・しめじ・もやし・しょうが・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・砂糖・マヨネーズ	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
21	水	<午前保育> 肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・みそ汁・果物	豚肉・ツナ・油揚げ・みそ	切り干し大根・きゅうり・人参・大根・長ねぎ・グリーンピース・玉ねぎ・こんにゃく・鯖さや・果物	油・じゃがいも・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
22	木	<食育の日> 魚の蒲焼き・さつまいもと切り昆布の煮物・秋ナスのみそ汁・果物	魚・さつまいも・油揚げ・みそ・刻み昆布	人参・なす・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・さつまいも・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん
26	月	ちくわの磯部揚げ・カラフルサラダ・かき卵コーンスープ・果物	ちくわ・青のり・鶏卵	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン缶・チンゲン菜・長ねぎ・果物	小麦粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	コンソメ・塩	ごはん
27	火	ビビンバ・春雨スープ・杏仁豆腐	豚ひき肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・人参・もやし・コーン・チンゲン菜・長ねぎ・パイン缶・みかん缶	ごま油・砂糖・ごま・春雨・杏仁豆腐	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
28	水	<9月生誕会> 星のハンバーグ・野菜クロック・サラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリームコーン・コーン・みかん缶	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
29	木	魚の塩焼き・ほうれん草の胡麻和え・みそ汁・果物	魚・わかめ・みそ	ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ・果物	砂糖・ごま・巻紙	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
30	金	<お弁当デー：満足>					

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**

\* 圏では、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
- 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
- だしの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。

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♪

\* 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しています。

※黄色の日はスプーンを持たせて下さい。