

令和8年

9月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

9月のジオ給食は「越の丸茄子のグラタン風」です。越の丸茄子は能生地域で栽培が始まり、40年以上の歴史があります。甘みが強く実がしまっているのが特徴です。その美味しさから「茄子の大トロ」と称されています。



「ジオフード紹介～越の丸茄子～」はこちらをご覧ください。



給食の栄養量		
	今月の平均	3～5歳児の目標量
エネルギー (Kcal)	495	510
たん白質 (g)	19.1	16.6～25.5
脂 質 (g)	15.8	11.3～17.0
カルシウム (mg)	249	230
塩 分 (g)	1.54	1.5 未満

		火		水		木		金	
		1	ごはん	2	ごはん	3	わかめごはん	4	めん
いただきます  ごちそうさま		酢豚 みそ汁 果物		魚のコーンマヨネーズ焼き 添え野菜 中華風スープ・果物		炒り豆腐 みそ汁 果物		冷や麦 じゃが芋とツナの炒め物 果物	
		●お茶・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓	
		◇牛乳・菓子		◇牛乳・じゃがバター		◇牛乳・菓子		◇牛乳・菓子	
		512kcal／1.5g		489kcal／1.2g		466kcal／1.6g		469kcal／2.1g	
7	ごはん	8	ごはん	9	ごはん	10	ごはん	11	パン
野菜たっぷりマーボー 甘酢和え 果物		レバーの彩り揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		大豆入りチキンカレー ひじきサラダ 果物(・牛乳)		魚のみそ煮 すまし汁 果物		タマタマトマピーチーズ焼 野菜スープ 果物	
●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●お茶・米菓	
◇牛乳・いちご蒸しパン		◇牛乳・菓子		◇ヨーグルト(・煮干し)		◇牛乳・菓子		◇牛乳・菓子(・昆布)	
512kcal／1.1g		507kcal／1.6g		535kcal／2.1g		463kcal／1.4g		440kcal／2.0g	
14	ごはん	15	ごはん	16	ジオ給食(ごはん)	17	ごはん	18	めん
厚揚げのケチャップソース 添え野菜 すまし汁・果物		魚のから揚げ 磯辺和え みそ汁・果物		越の丸茄子のグラタン風 添え野菜 コンソメスープ・果物		高野豆腐の卵とじ ごま酢和え 果物		カレーうどん 糸うりの中華風サラダ 果物	
●お茶・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・米菓	
◇牛乳・菓子		◇牛乳・きなこマカロニ		◇牛乳・菓子		◇牛乳・パン		◇牛乳・菓子	
496kcal／1.2g		522kcal／1.2g		495kcal／1.5g		515kcal／1.4g		493kcal／2.4g	
21		22		23		24	お誕生日会	25	パン
敬老の日		国民の休日		秋分の日		五目ごはん・とりてん 添え野菜 春雨スープ・果物		シチュー 野菜のツナ和え 果物	
						●牛乳・米菓		●お茶・米菓	
						◇アイス ※1歳児はお茶・菓子		◇牛乳・菓子(・昆布)	
						577kcal／1.3g		461kcal／1.7g	
28	ごはん	29	ごはん	30	ごはん	【9月1日は防災の日です】 いざという時のために 備蓄品を確認して おきましょう。 			
たくあん納豆 磯マヨ和え 豚汁・果物		魚のごま焼き ゆかり和え すまし汁・果物		豆腐ナゲット 添え野菜 ワンタンスープ・チーズ					
●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓					
◇牛乳・菓子		◇牛乳・ふかしいも		◇ヨーグルト(・煮干し)					
516kcal／1.2g		482kcal／1.3g		457kcal／1.6g					

(注) ●:1～2歳児 午前のおやつ ◇:午後のおやつ ():3～5歳児のみ kcal/g:3～5歳児のエネルギー/塩分