

給食だより

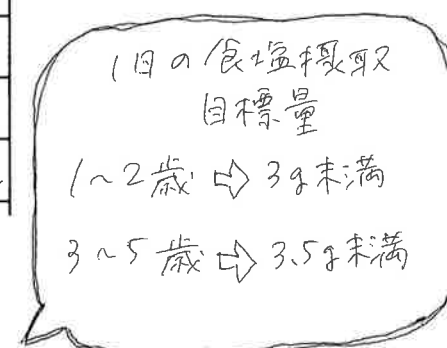
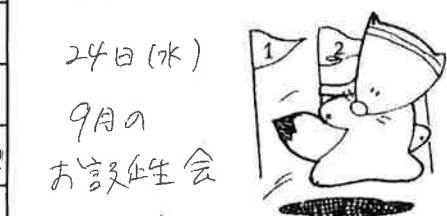


9月になりました。猛烈な暑さからつづいて夏も少し
落ちついてきて、やっと涼しい日が増えてきましたね。

今月は運動会を予定しています！晴れるといいですね！

2025. 9. 1 札幌北ゆりかご保育園 表

		主 食	副 食	午後のおやつ
1	月	ごはん	けそ汁(豆腐・厚揚げ) 130g 中華あん ホウレン草・大根・人参の揚げ煮	ドーナツ 星のせんべい すめ
2	火	パン	コーンポタージュ ポークチャップ 人参グラッセ	サブレ カレーピラフ なまこ
3	水	ごはん	けそ汁(豆腐・玉ねぎ) 130g とり肉と豆苗の炒め煮 スピーチーソテー	かんぱん 黒ごまクッキー 果物
4	木	ゆかりごはん	けそ汁(キャベツ・じゃがいも) 130g 魚の照り焼き ちりめんじゃこ	かんぱん じゃがいもマロン 煮み
5	金	お粥風 スパゲティ	じゃーマンポテト	うのちあけ 五平もち 果物
6	土	冷やしうどん	とり肉と豆苗の煮物 トマト	おかし 果物
8	月	ごはん	けそ汁(豆腐・ワケ) 130g 中華あん サバの味噌焼き 大根・人参の揚げ煮	レーズンパンケーキ なまこ
9	火	パン	かぼちゃシチュー チキンマトソテー 小松菜コーンソテー	五目ちまき はちまきりんどう すめ
10	水	中華丼	コロコロサラダ	星のせんべい なまこ
11	木	ワケごはん	けそ汁(大根・人参) 130g トマト 魚の味噌焼き(ホウレン草) インゲンキンピラ	二色せんべい カップケーキ 煮み
12	金	スパゲティ ナポリタン	もやしナムル	おからチップス 果物
13	土	五目うどん	きのこの煮物 甘酢大根	おかし 果物
16	火	ごはん	けそ汁(豆腐・玉ねぎ) 130g 中華あん 魚の味噌焼き(サバ) ヤーローの揚げ煮	星のせんべい なまこ
17	水	ゆかりごはん	けそ汁(キャベツ・じゃがいも) 130g 魚の味噌焼き 130g 中華あん	かんぱん ジャムロール 果物
18	木	ごはん	けそ汁(豆腐・大根) 130g 魚の味噌焼き 130g 中華あん	かんぱん ポンデ・マトソテー すめ
19	金	秋のカレーライス	キャベツとじゃこの揚げ煮	アースアップ なまこ
20	土	あんかけうどん	ツナじゃが 甘酢きゅうり	おかし 果物
22	月	ごはん	けそ汁(豆腐・玉ねぎ) 130g スピーチーソテー 魚の味噌焼き(サバ) ひじき揚げ	アースアップ なまこ
24	水	魚ごは	清汁(豆腐・玉ねぎ・人参) 130g 大根と厚揚げの煮物 じゃがいもサラダ	サブレ セリ
25	木	ごはん	けそ汁(キャベツ・じゃがいも) 130g 魚の味噌焼き 130g 中華あん	かんぱん (りんご・いちご)リン なまこ
26	金	スパゲティ ミートソース	しょうゆあん じゃがいものサラダ	かんぱん 二色おかし 果物
27	土	味噌うどん	かぼちゃの煮物 甘酢レモン	おかし 果物
29	月	ごはん	けそ汁(豆腐・ワケ) 130g 魚の味噌焼き 大根・人参の揚げ煮	かんぱん じゃがいも 果物
30	火	パン	クリームシチュー チキンソテー カップケーキ	はちまきりんどう 煮み



< 9月は食生活改善普及運動月間です!! >

9月は、食生活改善普及運動月間です。

第4次札幌市食育推進計画によると、20歳以上の1日当たりの食塩摂取量は8g以下を目標値としています。しかし現状は9.5gと塩分のとりすぎ傾向がみられています。

この機会に、普段の味つけを見直してみませんか？

濃い味のものはかり食べていると、子どもも濃い味に慣れていくため、塩分のとりすぎにつながります。健康を保つために、家族で減塩習慣を身に付けましょう。