



9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いています。今月は秋の旬の食材を取り入れながら、季節を感じられる給食にしていこうと思います。

夏の疲れが出やすい時期でもあるので早寝早起き朝ごはんを大切にしながら元気に過ごしていきましょう



給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%（うち、おやつは1日の15%）、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのを持参した場合の栄養価です。

令和8年度の給食のテーマ ～思い出に残る給食づくりをしよう～

今年度1年間は、保育所の子ども達が大きくなった時にも「あの給食おいしかったな」と思い出してもらえるような東広島ならではの給食づくりに力を入れたいと考えています。まずは、東広島のご当地メニュー「コメカラ」スポットを当てていきます。コメカラとは、東広島の西條酒と米粉を使った唐揚げです。揚げる食材は鶏肉に限らず、何でもいそうです。9月は野菜と鶏肉をコメカラにして甘辛ソースで炒め物風に仕上げます!ご家庭でもいろいろなコメカラを楽しんでみてください!

今月の栄養量

|                  |       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |
|------------------|-------|---------------|------------|---------|---------|
| 3歳以上児<br>(おやつあり) | 給与栄養量 | 558           | 21.6       | 16.6    | 1.6     |
|                  | 栄養目標量 | 574           | 23.0       | 17.2    | 1.6     |
| 3歳未満児            | 給与栄養量 | 513           | 19.9       | 16.4    | 1.5     |
|                  | 栄養目標量 | 465           | 19.0       | 14.8    | 1.4     |

| 日  | 曜 | 10じのおやつ | おひるのこんだて                            | 3じのおやつ              |
|----|---|---------|-------------------------------------|---------------------|
| 1  | 火 | ばなな     | さばのおろしに そえやさい ごまみそしる みかんかん          | ここあすなっく             |
| 2  | 水 | くっきー    | 【造賀リクエスト給食・おやつ】ぎゅうどん ちゅうかあえ みにぜりー   | ふる一つぼんち             |
| 3  | 木 | びすけっと   | とりのからあげれもんそーす すばげていーさらだ もずくすーぷ ばなな  | はっしゅどぼてと            |
| 4  | 金 | うえはーす   | かぼちゃしちゅー どれっしんぐあえ ぱいなっぷる            | にんじんぜりー             |
| 5  | 土 | こーんふれーく | とりにくとやさいのにも の かふうきゃべつ みかんかん         | ぎゅうにゅうくずもち          |
| 7  | 月 | せんべい    | まーぼーどうふ かぼちゃとぼてとのさらだ ぱいなっぷる         | さけおにぎり おしゃぶりこんぶ     |
| 8  | 火 | ばなな     | しろみざかなのきのこあんかけ とうがんいりぶたじる なし        | さつまいものこめこかつぶけき      |
| 9  | 水 | くらかーさんど | すばげていなぼりたん ごまさらだ ばなな                | おやつはるまき             |
| 10 | 木 | みにぜりー   | やきがんとどきのあんかけ そえやさい みねすとろーね ぱいんかん    | おこのみやり              |
| 11 | 金 | ぼーろ     | 【暁リクエスト給食】ちきんかつ まめかれー はるさめさらだ みにぜりー | どーなつ                |
| 12 | 土 | せんべい    | ごもくきんぴら あいしょうしる ばなな                 | みかんよーぐるとぜりー         |
| 14 | 月 | うえはーす   | なまあげのちゅうかに いろいろやさいのさらだ みかんかん        | かぼちゃのくっきー           |
| 15 | 火 | びすけっと   | さかなのかれーふりったー そえやさい こんさいすーぷ みにぜりー    | とうふのがとーしょこら         |
| 16 | 水 | ばなな     | ぷるこぎどん なかなます なし                     | ふる一つびざ              |
| 17 | 木 | せんべい    | ぎせいどうふ そえやさい なすとしらすのすましじる ぱいんかん     | ぼてとりんぐ              |
| 18 | 金 | くらかーじゃむ | ♪なすとれんこんのこめからあまからいため やさいのさっぱりあえ ばなな | 【秋分の日】おはぎ           |
| 19 | 土 | こーんふれーく | つなじゃが すみそあえ ぱいんかん                   | おにぎり                |
| 24 | 木 | ぼーろ     | たんどりーちきん そえやさい とうにゅうすーぷ ぱいなっぷる      | ふかしいも               |
| 25 | 金 | くらかー    | ☆ <b>おたのしみきゅうしょく</b>                | わっふる                |
| 26 | 土 | びすけっと   | ぶたにくのみそいため きゃべつのどれっしんぐあえ みかんかん      | ふる一つぜりー             |
| 28 | 月 | くっきー    | すぶた だいこんさらだ なし                      | おにぎり (かつおぶし)        |
| 29 | 火 | みにぜりー   | しろみざかなのいそべあげ そえやさい あきのかおりみそしる ばなな   | 【とよさきリクエスト】おにおんぶれっど |
| 30 | 水 | ばなな     | いそとじゅうどん こーるすろー りんご                 | きらきらふる一つぼんち         |

☆25日（火）はお楽しみ給食です。幼児組さんは、はしのみ持参してください。

♪毎月20日前後に東広島給食の日を設定し、東広島にちなんだメニューを提供します。（今月は18日です）

献立は都合により変更になることがあります。