



朝晩涼しくなってきましたが、残暑の厳しい日が続きます。たまった夏の疲れが出やすい時期なので、体調を崩さないようにバランスのよい食事を心がけ、十分に睡眠をとるようにしましょう。

災害に備えて

9月12日は「とっとり県民の日」



明治14年に現在の鳥取県が誕生した日にちなみ、平成10年より9月12日が「とっとり県民の日」として制定されました。給食では、鳥取県産の、豆腐竹輪、らっきょう、梨を使っています。鳥取県や地域のことを考えてみるひとつのきっかけにできればと考えています。



9月1日は防災の日です。災害はいつ起こるかわかりません。保育園でも定期的に避難訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」を実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。食料品については賞味期限などもよく確かめて無駄なく回転させていきましょう！



お役立ち 備蓄食品一ロメ(一例)



ミネラルウォーター
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりに使えます。



初期の支障物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれる。個別包装がおすすです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 べ も の の は た ら き		
						おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1	月	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め・春雨の酢の物・わかめスープ	ワッフル	牛乳	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.9g	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、きくらげ、キャベツ
2	火	ごはん	さんまの甘露煮・ほうれんそうとキャベツのごま和え・さつまいもと油揚げのみそ汁・バナナ	☆チヂミ	牛乳	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 30.3g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 2.0g	牛乳、さんまの甘露煮、油揚げ、煮干し、みそ、しらす干し	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ、にら、コーン
3	水	パン	ちゃんぽんめん・ウインナー・こまつなときゅうりのナムル(冷) パイン	パイ	牛乳	エネルギー: 584kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 28.7g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、豚肉、かまぼこ、ウインナー	パン、中華めん、油、ごま、ごま油、パイ
4	木	ごはん	さばの塩焼き・切干大根の煮物・豆腐となめこのすまし汁・梨	☆クラッカーサンド	ショア	エネルギー: 498kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.5g	さば、さつまいも、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ショア	米、しらたき、三温糖、みりん、クラッカー、ブルーベリージャム
5	金	ごはん	スパイシーチキン・マセドアンサラダ・コンソメスープ・バナナ	抹茶プリン		エネルギー: 418kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.4g	鶏肉、ベーコン	米、みりん、じゃがいも、マヨネーズ、抹茶プリン
6	土	肉うどん	(冷) パイン	パン	牛乳	エネルギー: 401kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ	干しうどん、みりん、三温糖、パン
8	月	ハヤシライス	高野豆腐の含め煮・きゅうりと茎わかめのサラダ	せんべい	牛乳	エネルギー: 528kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 2.0g	牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節、くわわかめ	米、じゃがいも、ハヤシライス、三温糖、みりん、せんべい
9	火	ごはん	いわしのハンバーグ・ひじきの煮物・なすと油揚げのみそ汁(冷) パイン	☆手作りぶどうゼリー		エネルギー: 397kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 8.8g 食塩相当量: 1.9g	いわし、木綿豆腐、ひじき、竹輪、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ	米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、しらたき、みりん
10	水	パン	揚げ餃子・スパゲティサラダ・チンゲン菜ときくらげの中華スープ・バナナ	バームクーヘン	牛乳	エネルギー: 540kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 24.6g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、餃子、ウインナー	パン、油、スパゲッティ、マヨネーズ、バームクーヘン
11	木	ごはん	麻婆なす・こまつなともやしのごま和え・豆腐としめじのすまし汁(冷) パイン	☆ピザトースト	牛乳	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.9g	牛乳、豚ひき肉、みそ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ハム、チーズ	米、ごま油、三温糖、かたくり粉、ごま、パン
12	金	ごはん	とうふちくわのカレー揚げ・らっきょうサラダ・豚汁・梨	20世紀梨ゼリー		エネルギー: 391kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 8.5g 食塩相当量: 2.0g	豆腐竹輪、ハム、豚肉、煮干し、みそ	米、小麦粉、油、三温糖、20世紀梨ゼリー
13	土	みそラーメン	バナナ	クッキーパン	牛乳	エネルギー: 457kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	中華めん、油、パン
16	火	ごはん	赤魚の煮つけ・もやしとほうれんそうのポン酢和え・さつまいもと油あげのみそ汁・バナナ	☆餃子の皮の梨パイ	牛乳	エネルギー: 521kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、赤魚、油揚げ、煮干し、みそ	米、三温糖、みりん、さつまいも、ぎょうざの皮、油
17	水	さけちらし寿司	焼き菜コロッケ・キャベツとひじきのサラダ・えのきたとこまつなのすまし汁・パン缶	ミニメロンパン	牛乳	エネルギー: 571kcal たんぱく質: 17.7g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、鮭フレーク、焼き菜コロッケ、ひじき、こんぶ、かつお節	米、三温糖、ごま、ミニメロンパン
18	木	ごはん	照り焼きチキン・ほうれん草ともやしののり和え・たまねぎとじゃがいものコンソメスープ・梨	☆手作りきなこクッキー	牛乳	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 22.0g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、鶏肉、のり、きな粉、豆乳	米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、じゃがいも、ホットケーキ粉、グラニュー糖
19	金	ごはん	さばのみそ煮・キャベツときゅうりのごまペーストサラダ・豆腐となめこのすまし汁・バナナ	ヨーグルト		エネルギー: 481kcal たんぱく質: 24.6g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.8g	さば、みそ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ヨーグルト	米、三温糖、みりん、ごま、マヨネーズ
20	土	わかめうどん	(冷) パイン	パン	牛乳	エネルギー: 372kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 10.3g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パン
22	月	ごはん	肉じゃが・こまつなともやしの花かつお和え・ふとしめじのみそ汁	干し芋	ショア	エネルギー: 451kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 5.7g 食塩相当量: 1.6g	豚肉、かまぼこ、かつお節、わかめ、煮干し、みそ、ショア	米、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ふ、干し芋
24	水	パン	ハンバーグ・キャベツとわかめのサラダ・コンソメスープ・バナナ	ゆかりおにぎり	お茶	エネルギー: 510kcal たんぱく質: 17.0g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 2.4g	合いびき肉、木綿豆腐、わかめ、ベーコン	パン、パン粉、油、三温糖、じゃがいも、ポタージュソース
25	木	カレーライス	かぼちゃとひき肉のフライ・ツナのマカロニサラダ・パイン缶	☆ジャムサンド	牛乳	エネルギー: 772kcal たんぱく質: 24.6g 脂質: 23.9g 食塩相当量: 2.8g	牛乳、鶏肉、カボチャひき肉フライ、ツナ	米、じゃがいも、油、カレー粉、マカロニ、マヨネーズ、パン、ブルーベリージャム
26	金	ごはん	回鍋肉風・ほうれんそうともやしのごま和え・豆腐とえのきたのすまし汁・バナナ	米粉クッキー	牛乳	エネルギー: 617kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 24.0g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、豚肉、みそ、木綿豆腐、こんぶ、かつお節	米、三温糖、かたくり粉、油、ごま、米粉クッキー
27	土	しょうゆラーメン	(冷) パイン	パン	牛乳	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 1.2g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、ごま油、パン
29	月	ごはん	厚揚げ麻婆・野菜のツナ和え・チンゲン菜ときくらげの中華スープ	せんべい	牛乳	エネルギー: 493kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.2g	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ツナ	米、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、油、せんべい
30	火	ごはん	赤魚のから揚げ・切干大根ときゅうりの酢の物・たまねぎとなめこのすまし汁・梨	☆さつまいもスティック	牛乳	エネルギー: 519kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、赤魚、かまぼこ、かつお節、こんぶ	米、みりん、かたくり粉、油、三温糖、さつまいも、バター

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 530kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.7g

都合により変更する場合があります。