



2・30(月)	3・17(火)	4・18(水)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
味噌汁(ほうれん草・なめこ)	味噌汁(水菜・麩)	味噌汁(小松菜・大根)	味噌汁(豆腐・ふのり)	味噌汁(さつまいも・玉葱)	味噌ラーメン
豚肉の香味焼き	チャプチェ	ポークチャップ	ハンバーグ	鮭フライ	小松菜ツナ和え
切干大根の炒め煮	大根コーン和え	キャベツと人参サラダ	ほうれん草サラダ	白菜お浸し	果物(バナナ)
果物(オレンジ)	果物(りんご)	果物(パイナップル)	果物(バナナ)	果物(キウイ)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
プリン・ビスケット	スイートポテト	南瓜ジャムサンド	ゆでとうもろこし・ウエハース	レーズンパン	ジャムサンド
未満児果物(キウイ)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(パイナップル)	未満児果物(りんご)	果物(パイナップル)
9(月)	10・24(火)	11・25(水)	12(木)	13・27(金)	14・28(土)
ごはん	ごはん	ふりかけごはん	ごはん	バターロール	
ポークカレー	味噌汁(小松菜・えのき)	味噌汁(キャベツ・わかめ)	味噌汁(人参・玉葱)	南瓜ポタージュ	五目うどん
スープ(しめじ・コーン)	ほっけの味噌焼き	大豆かき揚げ	豚肉のごま揚げ	白身魚のムニエル風	ほうれん草中華和え
ブロッコリーごま和え	人参の鶏そぼろ煮	胡瓜のおかか和え	小松菜納豆和え	春雨サラダ	果物(パイナップル)
果物(パイナップル)	果物(オレンジ)	果物(りんご)	果物(梨)	果物(バナナ)	
牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
せんべい・チーズ	焼きそば	クラッカー	ポテトケーキ	焼きおにぎり	豆パン
未満児果物(バナナ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(パイナップル)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(梨)	果物(バナナ)

※3歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。

お誕生会 26(木)
チキンライス
スープ(芋・わかめ)
えびフライ
ブロッコリーサラダ
果物(梨)
ジュース
ケーキ
未満児果物(オレンジ)

**9月は、食生活改善普及運動の実施月間です!!**

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、普段の味付けを見直してみませんか？

**【おいしく減塩1日マイナス2g】**

塩分のとりすぎは、血圧を上昇させ、心疾患や腎不全等、様々な病気の原因となります。濃い味のものばかり食べていると、子どもも濃い味に慣れていくため、塩分のとり過ぎにつながります。健康を保つために、家族で減塩習慣を身に付けましょう。

※1日の食塩摂取目標量  
1~2歳・・・3g未満 3~5歳・・・3.5g未満

**【だしを活用しておいしく減塩】**

だしのうま味を効かせることで、いつもより少量の調味料でも美味しく食べることができます。顆粒だしやだしパックなどは、食塩が含まれていることが多いため、昆布やかつお節などの天然だしがオススメです。ひと手間かかりますが、旨味がプラスされておいしくなります。保育園の味噌汁やスープは、煮干しや昆布、かつお節でだしをとっています。



今月のリクエストメニューはお子様ランチです!!



**南瓜ジャムサンド (今月の給食から)**

<材料>  
食パン・・・6枚  
南瓜・・・90g  
砂糖・・・7g  
バター・・・3g  
塩・・・少々

<作り方>  
①南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。  
②食パンに①をはさむ。  
※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。



**9月17日は十五夜です**

お月見のお供えといえば、月見だんごやススキを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、秋の収穫物である芋類をお供えする風習からそう呼ばれるようになりました。里芋やさつまいも、さらに旬の野菜や果物をお供えするには、農作物の豊作を願い、収穫に感謝する意味が込められています。

