



9がつのこんだて

「災害時に備えて準備をしましょう！」



9月1日は防災の日です。ご家庭にいざというときの備えはありますか？大規模な災害が発生した際、物流機能の停止によって食料が手に入らないことも想定されます。その為、最低3日×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。また、備蓄は「ローリングストック」がおすすめです。「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておく、賞味期限を確認して古いものから消費する、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄された状態を保つ方法です。



出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

必需品

- 水 ※1日おおよそ3L程度(飲料水+調理用水) 2L×6本×2箱
- カセットコンロ・カセットボンベ 6本
- お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利

主食(エネルギー及び炭水化物の確保)

- 米 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度) 2kg×1袋
- 乾麺(そば・うどん・そうめん・パスタ) とうもろこし1袋(300g/袋) パスタ1袋(600g/袋)
- カップ麺類 3個
- パックご飯 3個
- その他(シリアルなど) 牛乳(LL牛乳)

主菜(たんぱく質の確保)

- レトルト食品 牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個
- 缶詰 お好みのもの9缶
- チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事

副菜・その他 適宜

- 日持ちする野菜(たまねぎ、じゃがいも等)
- 野菜ジュース、果汁ジュース等
- 梅干し、のり、乾燥わかめ等
- 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料
- インスタント味噌汁や即席スープ

今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつまい、里芋、椎茸、しめじ、ぎんなん、なめこ、パイナップル、栗、桃、巨峰、柿、いちじく、イワシ、カツオ、サンマ、サケ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ) 果物	えびせんべい ピザトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、マヨドレ ごま、食パン	豚肉、チーズ ハム、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン、なめこ わかめ、ピーマン、果物	魚介類
16 30	土	ツナチャーハン わかめサラダ 春雨スープ(春雨・きくらげ・人参) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米、春雨	ツナ ハム、牛乳	玉葱、人参、椎茸、わかめ きゅうり、きくらげ、パイン缶	芋類
4	月	豚丼 さつまいの甘煮 味噌汁(キャベツ・えのき) 果物	まあるいクラッカー ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、さつまい コーンフレーク	豚肉 ヨーグルト、牛乳	人参、玉葱、椎茸、筍、絹さや キャベツ、えのき フルーツ缶、果物	豆類
5 19	火	ロールパン 魚のフレーク焼き コールスロー 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	きなこウエハース わかめおにぎり 牛乳	ロールパン、小麦粉 コーンフレーク 精白米	カジキ、ベーコン 牛乳	キャベツ、人参、コーン 大根、わかめ、果物	きのこ類
6 20	水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ネバネバサラダ 味噌汁(なす・生揚げ) 果物	畑の-snack 黒糖蒸しパン&プルーン 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鶏肉、ひきわり納豆 かつお節、生揚げ 豆乳、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 なす、プルーン、果物	淡色野菜
7 21	木	ごはん 魚の煮つけ ひじきサラダ 味噌汁(冬瓜・えのき) 果物	紫いもチップ たぬきうどん 牛乳	精白米、うどん 揚げ玉	カジキ、かまぼこ 牛乳	ひじき、人参、きゅうり、冬瓜 えのき、わかめ、果物	豆類
8 22	金	ごはん 鶏つくね照り焼き 人参サラダ 具だくさん味噌汁(大根・油揚げ・なす・えのき・里芋) 果物	えびせんべい きなこトースト 牛乳	精白米、ごま、里芋 食パン、バター	鶏挽き肉、油揚げ きなこ、牛乳	玉葱、人参、もやし、大根 なす、えのき、ピーマン、果物	海藻類
9	土	焼きうどん さつまいサラダ チーズ すまし汁(豆腐・玉葱) みかん缶	えび小判 豆乳マドレーヌ 牛乳	うどん、さつまい	豚挽き肉、ハム チーズ 絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、人参、もやし きゅうり、玉葱、みかん缶	緑黄色野菜
11 25	月	チキンカレー 小松菜とベーコンのサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	まあるいクラッカー オレンジゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン 椎茸、えのき、しめじ、パセリ みかん缶、オレンジジュース 果物	海藻類
12 26	火	ジャムパン(いちご・りんご) ミートポテトグラタン ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	きなこウエハース 五平餅 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米 もち米、ごま	豚挽き肉、チーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 えのき、しめじ、ブロッコリー パセリ、果物	淡色野菜
13	水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・人参・椎茸) 果物	赤ちゃんせんべい そうめん 牛乳	精白米、春雨 そうめん	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、きゅうり、人参 椎茸、チンゲン菜 ミニトマト、果物	芋類
14 28	木	ごはん 魚の西京焼き 三色サラダ すまし汁(玉葱・しめじ・わかめ) 果物	紫いもチップ スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	鮭、ハム 豆乳、牛乳	人参、きゅうり、コーン 玉葱、しめじ、わかめ、果物	芋類
27	水	《誕生会メニュー》 サンドイッチ(ツナマヨ・たまご) チキンソテー 大根サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	赤ちゃんせんべい どら焼き 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ ごま、あんこ ホットケーキミックス	ツナ、卵、鶏肉 ハム、ベーコン 豆乳、牛乳	大根、きゅうり、玉葱 えのき、果物	緑黄色野菜
29	金	《お月見メニュー》 おいもごはん お月見ハンバーグ ほうれん草の磯和え すまし汁(麩・玉葱・わかめ) 果物	野菜スティック お月見まんじゅう 牛乳	精白米、さつまい、ごま パン粉、麩、米粉 小麦粉、あんこ	豚挽き肉、木綿豆腐 卵、牛乳	人参、玉葱、ほうれん草 もやし、海苔、わかめ、果物	きのこ類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)