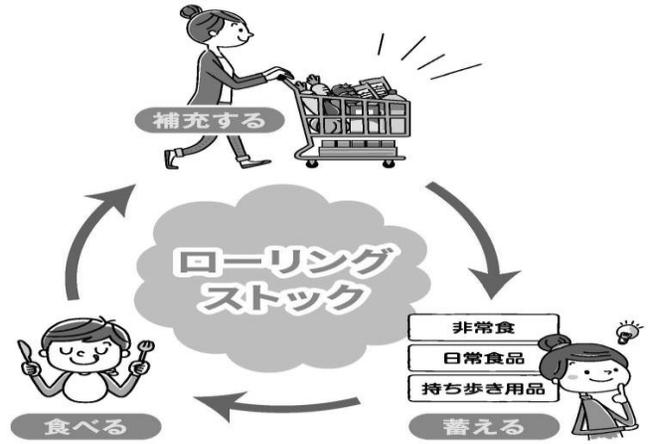


# 9がつのこんだて

「災害が起きる前にできること」

9月1日は「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされることから自然災害に備えることの大切さを考える日です。非常食の備えは大切ですが、災害時は環境の変化で精神的に不安定になりやすいです。子どもが日常的に食べ慣れている食品やお菓子などで、気持ちを落ち着かせることができます。日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめです。賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。



農林水産省HP「災害時に備えた食品ストックガイド」より引用

今月の旬の食材…モロヘイヤ、オクラ、冬瓜、しそ、さつまいも、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		
1	29	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)バナナ	野菜スティック ぶどうゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋 ジャム	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 ぶどうジュース、バナナ	海藻類
2	16	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) オレンジ	畑のクラッカー 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、オレンジ	きのこ類
3	17	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) りんご	まあるいクラッカー 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、りんご	芋類
4	18	木	ごはん 魚の西京焼き ひじきサラダ すまし汁(玉葱・しめじ・わかめ) バナナ	赤ちゃんせんべい 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	サケ 豆乳、牛乳	ひじき、人参、きゅうり 玉葱、しめじ、わかめ、バナナ	芋類
5	19	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) 梨	カリポテスナック 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、梨	海藻類
6	20	土	ごはん ツナハンバーグ わかめサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) パイン缶	動物ビスケット お米 de さつまいもタルト 牛乳	精白米、パン粉	豚挽き肉 ツナ、ハム 牛乳	玉葱、わかめ、きゅうり、しめじ ほうれん草、パイン缶	芋類
8	22	月	豚丼 さつまいもの甘煮 味噌汁(キャベツ・えのき) バナナ	野菜スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、さつまいも 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 みかん缶、バナナ	豆類
9	9	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 オレンジ	紫いもチップ 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、オレンジ	淡色野菜
10	10	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) りんご	まあるいクラッカー 黒糖蒸しパン&チーズ 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 チーズ、豆乳、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 なす、りんご	淡色野菜
11	25	木	ごはん 魚の煮つけ ほうれん草の磯和え 味噌汁(冬瓜・えのき) バナナ	赤ちゃんせんべい ためきうどん 牛乳	精白米、うどん 揚げ玉	カレー、かまぼこ 牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、冬瓜、えのき わかめ、バナナ	豆類
12	26	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) 梨	ふわふわチップ 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、梨	魚介類
13	27	土	鮭チャーハン もやしのナムル 豆腐スープ(豆腐・椎茸・人参) みかん缶	ミレービスケット 国産果汁のりんごゼリー 牛乳	精白米	鮭フレーク、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、いんげん もやし、きゅうり、椎茸、みかん缶	芋類
24	24	水	《誕生会メニュー》 サンドイッチ(ツナマヨ・ハムチーズ・いちごジャム) チキンソテー 三色サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 柿	まあるいクラッカー どら焼き 牛乳	サンドイッチパン マヨドレ、ジャム あんこ ホットケーキミックス	ツナ、ハム、チーズ 鶏肉、ベーコン 純ココア、豆乳、牛乳	きゅうり、人参、コーン、玉葱 えのき、柿	緑黄色野菜

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、みつば組は豆乳ヨーグルトを提供します。

☆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、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 えびまるせん、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)