

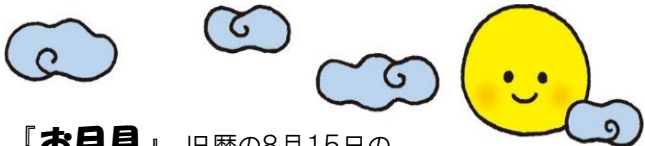


# 9月給食予定献立表



広田保育園

以上児	【予定平均給与栄養量】		1	2	3	4
副食	・エネルギー 421kcal ・たんぱく質 18.3g ・脂質 17.1g		・えびと豆腐のケチャップ炒め ・ダイコンサラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	・鮭の磯辺揚げ ・もやしとピーマンの中華和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ	・タンダリーチキン ・カミカミサラダ ・きのこのスープ ・梨	・五目納豆 ・さつま芋オレンジ煮 ・茄子の味噌汁 ・バナナ
おやつ			・フライドポテト ・牛乳	・スポロン ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	
	6	7	8	9	10	11
副食	・オムレツ ・ジャーマンポテト ・五目スープ ・ミニトマト	・さばの塩焼き ・生揚げの煮物 ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	・ポテトの肉巻き ・七福ナムル ・若布スープ ・梨	・八宝菜 ・きゅうりと春雨の和え物 ・カレー汁 ・グレープフルーツ	・豆腐とひじきのつくね ・めかぶの和え物 ・さつま汁 ・ぶどう	<b>手作り弁当の日</b> ・牛乳
おやつ	・フルーツヨーグルト ・クラッカー	・五平餅 ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	
	13	14	15	16 <b>お誕生会</b>	17	18
副食	・赤魚の煮付 ・親子サラダ ・なめこ汁 ・オレンジ	・がんもの含め煮 ・小松菜のごま和え ・もやしの味噌汁 ・りんご	・春巻 ・カレー風味サラダ ・ささみスープ ・ミニトマト	・おはぎ ・鶏味噌焼き ・利久和え ・しめたま汁・ぶどう	・巣ごもりたまご ・深山和え ・若布の味噌汁 ・梨	・ほうれん草スパゲティー ・にらと挽肉のたまごじ ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・米粉のバナナアップルケーキ ・牛乳	・バナナパイ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・シュークリーム ・牛乳	・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳	
	20 <b>敬老の日</b>	21 <b>十五夜</b>	22 <b>運動会総練習</b>	23 <b>秋分の日</b>	24	25 <b>運動会</b>
副食		・ハワイアンポークソテー ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・梨	・仕出し弁当 ・野菜ジュース		・ハムカツ ・ブロッコリーと若布のお浸し ・白菜と人参の味噌汁 ・りんご	・りんごジュース
おやつ		・しょうゆ団子 ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット		・ジョア ・せんべい	
	27	28	29	30	<div data-bbox="1098 1265 1508 1512" data-label="Complex-Block"> <p>9月1日 <b>防災の日</b></p> <p>9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。</p> </div>	
副食	・生姜焼き ・粉ふき芋・人参グラッセ ・かきたま汁 ・ぶどう	・豆腐の和風ボール ・若布サラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	・焼きいか ・切干サラダ ・五目うどん ・キウイフルーツ	・豚肉の柳川もどき ・ごまやし ・里芋の味噌汁 ・オレンジ		
おやつ	・アメリカンドッグ ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	・なべやき ・牛乳		



非常食の備えはできていますか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう！

『お月見』 旧暦の8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」といい、すすきや秋の七草とともに、お供えものを飾り、月を愛でる風習があります。今年の十五夜は9月21日です。

『お月見の団子』 お月見では月見団子をお供えて作物の収穫に感謝し、これから実るものに対しては豊作を祈願します。丸い月見団子は、満月に見立てたものです。十五夜にちなんで15個を盛ります。お月見をした後、月に感謝をしながらいただきます。



\* 食料・飲料などの備蓄の例 (人数分用意しましょう) \*



- 飲料水 .. 1人1日3リットルが目安です。3日分は備えましょう。
- 非常食 .. 3日分の食料として、乾パン、缶詰、レトルト食品(ご飯・おかゆ・カレーなど)、アルファ米、インスタントラーメン、ビスケット、チョコレートや飴などの携帯食。(いつ起こるかわからない災害に備えて、飴やチョコレートなどを携帯しておくで安心です。)
- ※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。