



9月の予定献立表

令和6年度



竹駒保育園

| 曜日 | 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|-----------|---|--|---|---|--|--|
| 献立 | あぶたま みそドレサラダ すいとん汁 グレープフルーツ | ♥ほかほかごはん♥ 炒り鶏 大豆サラダ 南瓜のみそ汁 バナナ | 豆腐ハンバーグ カリフラワーサラダ 野菜ミルクスープ キウイフルーツ | タラフライ ブロッコリーのお浸し じゃが芋のみそ汁 ミニトマト | パインとハムのステーキ 野菜のフレンチサラダ コンソメスープ ぶどう | 五目なっとう にらと挽肉の卵とし 豆腐のみそ汁 バナナ |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | しらすごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | 豆銀糖 牛乳 | フレンチトースト 牛乳 | もちもちポンデ 牛乳 | パンナコッタ サブレ | さつま芋入りおもち 牛乳 | |
| 日 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 献立 | 豆腐のドライカレー風 キャベツの甘酢和え ラーメン入りかきたま汁 オレンジ | ☆ほかほかごはん☆ 鶏真薯 切干大根和風サラダ もやしのみそ汁 ぶどう | 鮭のグラタン かぼちゃサラダ 大根汁 ミニトマト | 春巻き もやしのナムル 凍り豆腐の清汁 キウイフルーツ | オムレツ 豚肉とピーマンの炒め 肉団子入り中華スープ グレープフルーツ | 手作り弁当  |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごまごはん | ごはん | |
| おやつ | 蒸しパン 牛乳 | ごまプリン せんべい | 大学芋 牛乳 | トマトポッキー 牛乳 | フルーツサンド 牛乳 | |
| 日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 献立 | 敬老の日  | ☆ほかほかごはん☆ 松風焼き 若布の煮物 すまし汁 梨 | 高野豆腐の卵とし 青菜和え 豚汁 オレンジ | ♥誕生会♥ おはぎ 魚の照り焼き 利休和え かきたま汁 ぶどう ゼリー | さつま芋とチーズの卵焼き 冷しゃぶ きのこのスープ バナナ | 焼きビーフン コーンサラダ キャベツのみそ汁 ミニトマト |
| 未満児 主食 | | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | | しょうゆ団子 牛乳 | ツナサンド 牛乳 | シュークリーム 牛乳 | 人参ゼリー サブレ | |
| 日 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 献立 | 振替休日  | ☆ほかほかごはん☆ 鮭のトマト煮 ポテトサラダ 若布コーンスープ キウイフルーツ | ♥総練習♥ おにぎり弁当 野菜ジュース (お箸セットを 持たせてください) | 親子煮 いんげんのごま和え なめこ汁 バナナ | 鶏からあげ ごまドレッシングサラダ 五目スープ ミニトマト | ♥運動会♥  |
| 未満児 主食 | | ごはん | おにぎり弁当 | ごはん | ごはん | |
| おやつ | | パイナップルケーキ 牛乳 | ヨーグルト せんべい | チーズポテト 牛乳 | ジョア せんべい | |

防災の日



災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】
 - 米（無洗米が便利）
 - レトルトごはん・おかゆ
 - アルファ化米
 - 缶入りのパン
 - 粉物（小麦粉など）
 - 乾めん（そうめん、パスタなど）
 - もち
- 【主菜】
 - 肉、魚、豆の缶詰
 - カレーなどのレトルト食品
 - 乾燥豆
 - 【副菜】
 - 野菜の缶詰、瓶詰
 - 切り干しだいこんなどの乾物
 - 日持ちする野菜
- 【果物・菓子】
 - ドライフルーツ
 - 果物の缶詰
 - チョコレート
- 【飲料】
 - 水
 - 茶
 - ジュース
- 【調味料】
 - 砂糖
 - 塩
 - 酢
 - しょうゆ
 - みそ

~今月の一平均栄養所要量~

| | 未満児 | 以上児 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 511kcal | 421kcal |
| たんぱく質 | 19.4g | 18.3g |
| 脂質 | 17.9g | 18.0g |