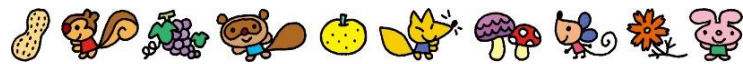


# 9月給食予定献立表



竹駒保育園

|     | 1                                            | 2                                             | 3                                                                                                                                                                                               | 4                                                   | 5                                             | 6                                          |
|-----|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 副食  | ・中華ローストチキン<br>・チーズサラダ<br>・五目スープ<br>・グレープフルーツ | ・マーボー茄子<br>・カレー風味サラダ<br>・若布コーンスープ<br>・キウイフルーツ | ・厚焼き玉子<br>・きゅうりもみ<br>・煮豆<br>・お芋の団子汁<br>・オレンジ                                                                                                                                                    | ・えびと豆腐の<br>ケチャップ炒め<br>・キャベツの信田煮<br>・南瓜の味噌汁<br>・ぶどう  | ・焼きししやも<br>・ほうれん草と<br>しめじのお浸し<br>・豚汁<br>・バナナ  | ・焼きビーフン<br>・コーンサラダ<br>・豆腐の味噌汁<br>・ミニトマト    |
| おやつ | ・ぶどうジュース<br>・せんべい                            | ・くるみゆべし<br>・牛乳                                | ・レアチーズ<br>・ビスケット                                                                                                                                                                                | ・プチパン<br>・牛乳                                        | ・フルーツサンド<br>・牛乳                               |                                            |
|     | 8                                            | 9                                             | 10                                                                                                                                                                                              | 11                                                  | 12                                            | 13                                         |
| 副食  | ・豚肉の野菜巻<br>・春雨酢物<br>・大根汁<br>・グレープフルーツ        | ・南瓜コロッケ<br>・切干サラダ<br>・若布の味噌汁<br>・ミニトマト        | ・鮭の味噌焼き<br>・ブロッコリーサラダ<br>・五目ラーメン<br>・ぶどう                                                                                                                                                        | ・たまごの<br>ミートソースかけ<br>・茄子炒め<br>・キャベツのスープ<br>・キウイフルーツ | ・炒り鶏<br>・小松菜の<br>ピーナッツ和え<br>・もやしの味噌汁<br>・オレンジ | <b>手作り弁当の日</b><br>・牛乳<br>                  |
| おやつ | ・ドーナツ<br>・牛乳                                 | ・2層ゼリームース<br>・せんべい                            | ・小倉白玉<br>・牛乳                                                                                                                                                                                    | ・ブルーベリーケーキ<br>・牛乳                                   | ・じゃこトースト<br>・牛乳                               |                                            |
|     | 15                                           | 16                                            | 17                                                                                                                                                                                              | 18                                                  | 19                                            | 20                                         |
| 副食  | <b>敬老の日</b><br>                              | ・ポテトオムレツ<br>・若布マヨネーズサラダ<br>・コンソメスープ<br>・バナナ   | <b>運動会総練習</b><br>・仕出し弁当<br>・野菜ジュース<br>                                                                                                                                                          | ・マカロニグラタン<br>・キャベツの甘酢和え<br>・きのこのスープ<br>・キウイフルーツ     | ・ヒレ勝ツ<br>・ごまドレッシングサラダ<br>・玉葱の味噌汁<br>・梨        | <b>運動会</b><br>・りんごジュース<br>                 |
| おやつ |                                              | ・ハムチーズ蒸しパン<br>・牛乳                             | ・ヨーグルト<br>・ビスケット                                                                                                                                                                                | ・芋かりんとう<br>・牛乳                                      | ・ジョア<br>・せんべい                                 |                                            |
|     | 22                                           | 23                                            | 24                                                                                                                                                                                              | 25                                                  | 26                                            | 27                                         |
| 副食  | ・豆腐とひじきのつくね<br>・七福ナムル<br>・キャベツの味噌汁<br>・オレンジ  | <b>秋分の日</b><br>                               | ・ハワイアン<br>ポークソテー<br>・ツナサラダ<br>・ベーコンスープ<br>・グレープフルーツ                                                                                                                                             | ・おはぎ<br>・鶏味噌焼き<br>・利久和え<br>・しめたま汁<br>・ぶどう・ゼリー       | ・赤魚塩焼き<br>・干草和え<br>・そうめん汁<br>・梨               | ・厚揚げの甘から煮<br>・もやしの炒め物<br>・じゃが芋の味噌汁<br>・バナナ |
| おやつ | ・甘食<br>・牛乳                                   |                                               | ・ジャムサンド<br>・牛乳                                                                                                                                                                                  | ・シュークリーム<br>・牛乳                                     | ・五平餅<br>・牛乳                                   |                                            |
|     | 29                                           | 30                                            | <div data-bbox="840 1522 1729 1852" data-label="Complex-Block"> <div> <div>9月1日は「防災の日」です</div> <div> <p>9月1日は関東大震災が発生した日であることから、「防災の日」となりました。災害への認識を深め、備えを確認する日にしましょう。</p> </div> </div> </div> |                                                     |                                               |                                            |
| 副食  | ・あぶたま<br>・深山和え<br>・白菜の味噌汁<br>・オレンジ           | ・肉団子のあんかけ<br>・カミカミサラダ<br>・はんぺんスープ<br>・キウイフルーツ |                                                                                                                                                                                                 |                                                     |                                               |                                            |
| おやつ | ・さつま芋素揚げ<br>・牛乳                              | ・牛乳寒天<br>・せんべい                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                     |                                               |                                            |



災害に備えよう

## ローリングストック

災害食は防災用の非常食を準備するのではなく、普段から食べているもので保存性の高いものを、多めにストックしておくことが大切です。そのストックから食べたら、減った分を買い足して備えることを「ローリングストック」（日常備蓄）と言います。この備えにより、災害時も日常に近い食事をとることができます。



備蓄の目安＝  
家族の人数×最低3日分

- ◇ 飲料水＋調理用水  
1人1日当たり3リットルが目安。
- ◇ 非常食  
乾パン、缶詰、レトルト食品(ご飯・カレーなど)、インスタントラーメン、ビスケット



## 【今月の予定平均給与栄養量】

|        | (未満児)    | (以上児)    |
|--------|----------|----------|
| ・エネルギー | 492 Kcal | 387 Kcal |
| ・たんぱく質 | 19.3 g   | 17.8 g   |
| ・脂質    | 18.2 g   | 18.1 g   |