

9月給食予定献立表



米崎保育園

	2	3	4 ほかほかごはんの日	5	6	7												
副食	・あぶたま ・味噌ドレッシング サラダ ・すいとん汁 ・グレープフルーツ	・松風焼き ・若布の煮物 ・すまし汁 ・キウイフルーツ	・炒り鶏 ・大豆サラダ ・南瓜の味噌汁 ・バナナ	・鮭のグラタン ・南瓜サラダ ・大根汁 ・ミニトマト	・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・ささみスープ ・オレンジ	・五目納豆 ・挽肉の玉子とじ ・豆腐の味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ												
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ	・カルピスゼリー ・せんべい	・さつま芋入りもち ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳													
	9	10	11 ほかほかごはんの日	12	13	14												
副食	・パイとハムの ステーキ ・野菜の味噌フレンチ ・コンソメスープ ・オレンジ	・鶏真薯 ・切干大根の 和風サラダ ・もよしの味噌汁 ・ぶどう	・赤魚のねぎ味噌焼き ・青菜のごま和え ・ラーメンかき玉汁 ・グレープフルーツ	・肉じゃが ・若布サラダ ・しめ玉汁 ・バナナ	・オムレツ ・豚肉ピーマン炒め ・肉団子中華スープ ・ミニトマト	手作り弁当の日 ・牛乳 												
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん													
おやつ	・さつま芋蒸しパン ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・トマトポッキー ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳													
	16 敬老の日	17 十五夜	18 ほかほかごはんの日	19 お誕生会	20	21												
副食		・ハンバーグ ・カリフラワーサラダ ・野菜ミルクスープ ・ぶどう	・凍豆腐の玉子とじ ・青菜和え ・豚汁 ・オレンジ	・おはぎ ・鶏味噌焼き ・利久和え ・かき玉汁 ・ぶどう ・月見ゼリー	・たらフライ タルタルソース ・ブロッコリーのお浸し ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ	・焼きビーフン ・コーンサラダ ・キャベツの味噌汁 (以上児・牛乳) ・ミニトマト												
未満児主食		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	アイスクリーム	・人参ゼリー ・ビスケット													
	23 振替休日	24	25	26	27 明日は運動会!	28												
副食		・鮭のトマト煮 ・ポテトサラダ ・五目スープ ・キウイフルーツ	運動会総練習 ・仕出し弁当 ・野菜ジュース 	・親子煮 ・いんげんのごま和え ・なめこ汁 ・バナナ	・ヒレ勝ツ ごまドレッシング サラダ ・若布スープ ・ミニトマト	運動会 ・りんごジュース ・せんべい 												
未満児主食		ごはん		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	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ジョア ・ビスケット													
	30	<div data-bbox="643 1613 1070 1813" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="610 1846 1066 1887" data-label="Text"> <p>非常食の備えはできていますか?</p> </div> <div data-bbox="1155 1586 1696 1978" data-label="Complex-Block"> <p>◇今月の予定 平均給与栄養量◇</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>(未満児)</td> <td>(以上児)</td> </tr> <tr> <td>・エネルギー</td> <td>505Kcal</td> <td>417Kcal</td> </tr> <tr> <td>・たんぱく質</td> <td>19.4g</td> <td>18.5g</td> </tr> <tr> <td>・脂質</td> <td>17.3g</td> <td>17.6g</td> </tr> </table> </div>						(未満児)	(以上児)	・エネルギー	505Kcal	417Kcal	・たんぱく質	19.4g	18.5g	・脂質	17.3g	17.6g
	(未満児)						(以上児)											
・エネルギー	505Kcal						417Kcal											
・たんぱく質	19.4g	18.5g																
・脂質	17.3g	17.6g																
副食	・さつま芋の玉子焼き ・冷しゃぶ ・きのこスープ ・グレープフルーツ																	
未満児主食	ごはん																	
おやつ	・ジャムサンド ・牛乳																	

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。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。

備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

*大規模災害発生時を想定した場合、「1週間分の備蓄」が望ましいとされています。

簡単：「ローリングストック」

『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き、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



◇ 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、ビスケットなどを備えましょう。また、いつ起こるか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とう安心です。

