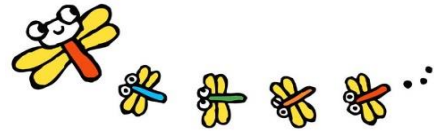




9月の献立(予定)



2024年
(令和6年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):Kcal
1	日					
2	月		ごった煮・味噌汁 290kcal	鶏肉・ちくわ・じゃが芋・蒟蒻・人参・玉葱/大根・うす揚げ・葱	バナナ シガービスケット	味しらべ ムーンライト 190
3	火		魚の味噌チーズ焼き・もやしのごま和え コンソメスープ 285kcal	魚・チーズ/もやし・キャベツ・きゅうり・人参/じゃが芋・玉葱・葱	薄焼きサラダ しるこサンド	オレンジゼリー ぱりんこ 155
4	水		※ナポリタンスパ・野菜スープ 310kcal	スパ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン/キャベツ・しめじ・南瓜・葱	玉子ボーロ コーンポタージュ	ヤクルト・揚げ一番 ホームパイ 140
5	木		オーロラチキン・味噌汁 380kcal	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン/わかめ・えのき・豆腐・葱	りんご 白い風船	マリービスケット かっぱえびせん 160
6	金		つくねハンバーグきのこあんかけ 味噌汁 355kcal	豚肉・鶏肉・玉葱・マヨ・卵・人参・えのき・しめじ/豆腐・もやし・葱	つな揚げ ハッピーターン	おにぎり・佃煮 アイス棒 160
7	土	十五夜祭り	★チキンカレーライス・フルーツヨーグルト 380kcal	鶏肉・人参・じゃが芋・玉葱・しめじ/ヨーグルト・みかん・バナナ・りんご		袋菓子
8	日					
9	月		焼き餃子・野菜のごま和え・味噌汁 325kcal	豚・キャベツ/キャベツ・きゅうり・人参/南瓜・わかめ・葱	カール ハーベスト	チョコクリームサンド (未満・苺) 205
10	火		鶏肉の塩タレ焼き・人参のグラッセ 味噌汁 300kcal	鶏肉・葱/人参・コーン/玉葱・じゃが芋・うす揚げ・葱	バナナ 動物ビスケット	丸ぼーろ 瀬戸の汐揚げ 145
11	水		※冷やし中華・五目煮 335kcal	中華麺・トマト・きゅうり・もやし・ハム/鶏肉・人参・大根・ちくわ・蒟蒻・うす揚げ	べじたべる 鯛あられ	りんご・ミルクかりんとう (以:パイの実)150
12	木		★他人井・なます 335kcal	豚肉・人参・玉葱・椎茸・かまぼこ・卵・葱/大根・きゅうり・人参	きなこ餅 とんがりコーン	ヤクルト・源氏パイ まがりせんべい 110
13	金		きびなごの竜田揚げ・切干大根の煮物 味噌汁 330kcal	きびなご/干し大根・うす揚げ・ちくわ・人参・椎茸/わかめ・玉葱・葱	塩せん ビスコ	ココナッツサブレ オレオクッキー 150
14	土		筑前煮・そうめんサラダ 335kcal	鶏肉・蒟蒻・厚揚げ・ごぼう・里芋・大根・椎茸・人参/そうめん・きゅうり・かにかま・卵・マヨ	オレンジ サッポロポテト	白玉団子みたらし 285
15	日					
16	月	敬老の日				
17	火	給食部会	野菜炒め・味噌汁 320kcal	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・もやし・にら/なめこ・豆腐・葱	キャラメルコーン しるこサンド	雪の宿・ミニチーズ おとっとと 130
18	水		★肉井・きゅうりとわかめの酢の物 370kcal	牛肉・豚肉・人参・玉葱・糸コン・えのき・かまぼこ・葱/わかめ・しらす干し・きゅうり・もやし	バナナ 星たべよ	ヤクルト・べじたべる ハーベスト105
19	木	お誕生日会 ※ロールパン持参	ハンバーグ・スパゲッティ・野菜サラダ コンソメスープ 345kcal	合挽肉・玉葱・卵/スパ・玉葱・ベーコン/キャベツ・人参・きゅうり・マヨ/玉葱・コーン・葱	ハッピーターン シガービスケット	フルーチェ カルピス 140
20	金		鮭のチャンチャン焼き・けんちん汁 340kcal	魚・玉葱・人参・ピーマン・チーズ/鶏肉・豆腐・人参・里芋・ごぼう・大根・蒟蒻・葱	りんご 玉子ボーロ	おにぎり・佃煮 アイス棒 160
21	土		ささみのカレー風味揚げ・トマト和え 味噌汁 340kcal	ささみ/トマト・きゅうり・キャベツ/じゃが芋・うす揚げ・玉葱・葱	マンナビスケット つな揚げ	ロアンヌ 黒棒 135
22	日	秋分の日				
23	月	振替休日				
24	火		チキンカツ・キャベツのごま和え 味噌汁 395kcal	鶏肉・卵/キャベツ・人参/玉葱・豆腐・キャベツ・葱	源氏パイ かっぱえびせん	パンピザ 255
25	水		炒り豆腐・中華スープ 320kcal	ツナ・鶏肉・豆腐・玉葱・しめじ・人参・ピーマン・卵/じゃが芋・ハム・コーン・ほうれん草	オレンジ きなこ餅	焼き芋・ヤクルト 115
26	木		※すき焼き風うどん・ナムル 350kcal	うどん・牛肉・豚肉・人参・玉葱・えのき・葱/もやし・キャベツ・かにかま・きゅうり	鯛あられ ビスコ	ミニパン 150 (以上:ミニチョコ)
27	金		鮭のムニエル・切干大根の和え物 春雨スープ 360kcal	魚・マヨ/干し大根・きゅうり・人参/春雨・鶏肉・キャベツ・人参	白い風船 コーンポタージュ	ぼかうけ カントリーマーム 175
28	土		★そぼろ丼・具沢山の汁 飲むヨーグルト 425kcal	合挽肉・玉葱・卵・ほうれん草/人参・うす揚げ・じゃが芋・玉葱・葱/飲むヨーグルト	りんご 薄焼きサラダ	ほろほろクッキー バナナ 190
29	日					
30	月		酢豚・味噌汁 380kcal	豚肉・玉葱・人参・木耳・ピーマン/わかめ・里芋・もやし・葱	とんがりコーン キャラメルコーン	バウムロール チーズビット 155

- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳がつきます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal)、間食の牛乳(75Kcal)込みで計算してあります。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどい色のメニューは手作りおやつです。



<旬の食材>
りんご・なし・ぶどう
里芋・くり・さつま芋・しょうが・しそ



※9/19(木)お誕生日会は、
ロールパン持参でお願い致します



2024年(令和6年)



9月 給食だより



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。

食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう！

9月1日は防災の日です。近々、災害が多くなってきているので、この機会にご自宅の防災用品や非常食について考えてみましょう。ただ食品を備蓄するだけではなく、何をどれだけ備蓄するかも重要です。

9/1は「防災の日」、食の備えは万全ですか？

いつ起こるか分からないのが自然災害です。災害に対処するには迅速な避難や心構え、そして『備え』がとても重要です。大きな災害が発生すると、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止し食品や日用品が手に入りにくくなります。一般的に災害があった時に電気や通信のライフラインが途絶えた場合、復旧するのに要する期間は日本でだいたい3日間と言われています。最低でも3日分、できれば1週間分程度の食料品の備蓄をしておきましょう。



生きるために欠かせないのが「水」！

飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



☆おすすめの備蓄食品☆

常温保存が出来て、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめ！

災害直後の食事は炭水化物に偏りがちになるため、栄養バランスも考慮して選びましょう。

<主食(炭水化物を多く含むもの)>



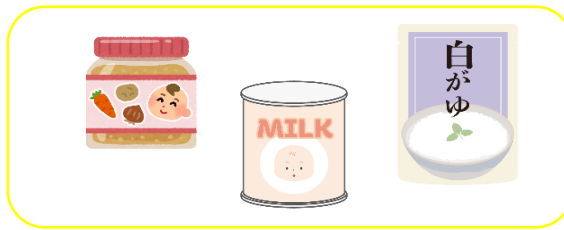
<主菜(たんぱく質を多く含むもの)>



<副食・その他>



<家族の状況に応じて用意すもの>



ローリングストックとは・・・？

非常食専用の食材や長期保存用食品は食べ慣れていない方が多く、実際に災害時に食べてみて味気のないなどの感想も多いようです。そこで災害時用の非常食でなく、非常時にも食べられる食品を多めに備蓄し、定期的に備蓄した食品を食事に取り入れ、食べた分だけ買い足していく『ローリングストック』をおすすめします。

