

# 9月 給食だより

新検尾台保育園

日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(水)	ごはん、春巻き 茹でブロッコリー、とうがんの華風スープ	牛乳 豚肉	米(七分)、春巻きの皮 ごま油、ピーナツ、揚げ油 かたくり粉、マネズ	にんじん、キャベツ、干し椎茸 たけのこ(ゆで)、ブロッコリー とうがん、玉ねぎ、にら、果物	お菓子 果物 牛乳
2(木)	ごはん 肉じゃが、みそにゆうめん	牛乳、豚肉 油揚げ みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ とうもろこし	茹でとうもろこし お菓子 牛乳
3(金)	カレーラーメン 野菜ソテー	牛乳 豚肉	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉 植物油	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ ホーローン	お菓子 牛乳
4(土)	牛丼 お茶	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
6(月)	ごはん、鶏肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮、とうがのみそ汁	牛乳、鶏肉 油揚げ みそ	米(七分)、本みりん 植物油 上白糖	しょうが、西洋かぼちゃ とうがん、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
7(火)	ごはん マーボー豆腐、ポテトスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉、みそ きな粉	米(七分)、植物油、ごま油 本みりん、かたくり粉、上白糖 じゃがいも、ねじりめん	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ キャベツ、パセリ	マカロニの あべかわ 牛乳
8(水)	ごはん、魚の竜田揚げ ひじきの煮付け、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、干ひじき(乾) みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、揚げ油 植物油、三温糖	しょうが、にんじん チンゲン菜、えのきたけ 玉ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
9(木)	たきこみごはん かぼちゃのそぼろ煮、豆腐のみそ汁	牛乳、油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ	米(七分)、上白糖 かたくり粉 薄力粉	にんじん、たけのこ(ゆで) ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ 西洋かぼちゃ、青ねぎ、りんご	りんご蒸しパン 牛乳
10(金)	和風スパゲティー コーンスープ	牛乳 ベーコン 刻みのり	スパゲティー 植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、クリームコーン パセリ、果物	お菓子 果物 牛乳
11(土)	ミートサンド 牛乳	豚ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	果物 にんじん 玉ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
13(月)	ごはん、 肉豆腐、キャベツのみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 三温糖 もちふ	玉ねぎ、キャベツ にんじん 青ねぎ	プリン 牛乳
14(火)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、さつまいものみそ汁	牛乳、魚 油揚げ みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さつまいも	切干しだいこん、にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
15(水)	ごはん、春巻き 茹でブロッコリー、とうがんの華風スープ	牛乳 豚肉	米(七分)、春巻きの皮 ごま油、ピーナツ、揚げ油 かたくり粉、マネズ	にんじん、キャベツ、干し椎茸 たけのこ(ゆで)、ブロッコリー とうがん、玉ねぎ、にら、果物	お菓子 果物 牛乳
16(木)	ごはん 肉じゃが、みそにゆうめん	牛乳、豚肉 油揚げ みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ とうもろこし	茹でとうもろこし お菓子 牛乳
17(金)	カレーラーメン 野菜ソテー	牛乳 豚肉	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉 植物油	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ ホーローン	お菓子 牛乳
18(土)	牛丼 お茶	牛乳 牛肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
21(火)	ごはん マーボー豆腐、ポテトスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉、みそ きな粉	米(七分)、植物油、ごま油 本みりん、かたくり粉、上白糖 じゃがいも、ねじりめん	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ キャベツ、パセリ	マカロニの あべかわ 牛乳
22(水)	ごはん、魚の竜田揚げ ひじきの煮付け、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、干ひじき(乾) みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、揚げ油 植物油、三温糖	しょうが、にんじん チンゲン菜、えのきたけ 玉ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
24(金)	和風スパゲティー コーンスープ	牛乳 ベーコン 刻みのり	スパゲティー 植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、クリームコーン パセリ、果物	お菓子 果物 牛乳
25(土)	ミートサンド 牛乳	豚ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	果物 にんじん 玉ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
27(月)	ごはん 肉豆腐、キャベツのみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 三温糖 もちふ	玉ねぎ、キャベツ にんじん 青ねぎ	プリン 牛乳
28(火)	ごはん、焼魚 切干大根の煮付け、さつまいものみそ汁	牛乳、魚 油揚げ みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さつまいも	切干しだいこん、にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
29(水)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 みそ ベーコン	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油、かたくり粉 さつまいも	にんじん、もやし 青ねぎ、ホーローン チンゲン菜	ふかしいも 牛乳
30(木)	たきこみごはん かぼちゃのそぼろ煮、豆腐のみそ汁	牛乳、油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ	米(七分)、上白糖 かたくり粉 薄力粉	にんじん、たけのこ(ゆで) ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ 西洋かぼちゃ、青ねぎ、りんご	りんご蒸しパン 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります



## いざというときあわせてないために

大きな災害が続き、備えることの大切さを感じることが多くなっています。さて、9月1日は防災の日です。

今回は「食」の面から備えておきたいものを取りあげました。この機会に非常災害時でもあわてず過ごせるよう備えを見直してみるのはいかがでしょうか。

～あとと便利！こんな食材！～

※水…水分補給や調理用としても

※主食…真空パックのごはん、パンの缶詰、アルファ米など

※主菜…魚・大豆の缶詰、カレーなどのレトルト食品、ミートソースなど

※副菜…乾物(わかめ、切干大根など)、インスタントスープ、日持ちする野菜など

備えておきたい調理用品…卓上コンロ、カセットボンベ、ウェットティッシュ、ラップフィルム、ポリ袋など

特に乳児期や食物アレルギーのお子さんがあるご家庭では食べられる食品を多めに準備していきましょう。

