



9月の給食だより



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。子どもたちも夏の疲れが出る頃です。気温の変化で体調を崩しやすいので、早寝、早起きで十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて暑さに負けない元気な身体を作りましょう!!

2022/8/31(水) 清水保育園

家庭での災害への食の備え



- 家庭での備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。

まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

<p>水 飲料用として、1人あたり1日1Lの水が必要です。 調理等に使用する水を含めると、3L程度あれば安心です。</p> 	<p>カセットコンロ 熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。</p> 
<p>米（エネルギー及び炭水化物の確保） 米は備蓄の柱です。2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば（1食＝0.5合＝75gとした場合）約27食分になります。</p> 	<p>缶詰（たんぱく質の確保） 缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。</p> 

どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

<p>必需品</p> <ul style="list-style-type: none"> 水、飲み物 カセットコンロ、カセットボンベ 	<p>主菜</p> <ul style="list-style-type: none"> レトルト食品（カレー、パスタソースなど） 缶詰（さば缶・やきとり缶など） 
<p>主食</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 カップ麺 乾麺（うどん、そうめん、パスタなど） パックごはん、アルファ化米 シリアル 	<p>副菜・その他</p> <ul style="list-style-type: none"> 日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいもなど） 野菜・果汁ジュース、トマト缶など 梅干し、のり、乾燥わかめなど 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなどの調味料 インスタント味噌汁、即席スープなど 菓子類（チョコレート、ビスケットなど） 
<p>乳幼児のいる家庭では・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> 育児用ミルク（乳児用液体ミルクが便利） 多めの飲料水 ベビーフード 好物の食品・飲み物 	<p>アレルギー対応は・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> アレルギー対応ミルク 原因物質（アレルゲン）を含まないレトルト食品



令和4年9月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉 になる	黄：おもに熱や力 となる	緑：おもに調子を ととのえる
1	木	誕生会カレー じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 カトルカール	牛乳 鶏もも しらす干し 鶏卵	せんべい 精白米 玄米 じゃがいも皮なし 植物油 加-ル 三温糖 ごま油 ゼリー 小麦粉 粉糖	にんじん たまねぎ 冷凍 グリーンピース じゃがいも にんじん 汁(汁使 用)
2	金	麦ごはん(未満児用) 厚揚げのきのこあん 清汁(かまぼこ)	牛乳 バナナ	豆乳 かりんとう	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 か まぼこ 調整豆乳	精白米 押麦 植物油 片栗 粉 ごま油 かりんとう	バナナ たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ 乾し いたけ しょうが にんに く 冷凍グリーンピース こと まなし
3	土	焼き肉パスタ フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 カステラ	牛乳 グリーンピース 豚肉	パスタ 植物油 三温糖 すりごまゼリー 加-ル	たまねぎ にんじん ビー ン しめじ にんにく しょう が
15	木	さのこごはん(未満児用) 豚肉とだいこんの煮物 豆腐のみそ汁(はくさい・キム入 り)	牛乳 せんべい	ツナごはん	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉乳 まぐ ろ油漬缶	せんべい 精白米 押麦 植 物油 三温糖	生しいたけ しめじ だい こん にんじん さやいん げん はくさい えのきた け 青ねぎ
5	月	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ サラダ菜 五目みそ汁	牛乳 ウエハース	スキムミルク おからマフィン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 油揚げ 脱脂粉乳 鶏卵 おから	ウエハース 精白米 押麦 植物 油 パン粉 小麦粉 三温糖 バター	たまねぎ ホルツ缶 サラ だ なす しめじ ごぼう にんじん 青ねぎ
6	火	麦ごはん(未満児用) 魚の香味焼きトマト ベーコンスープ	牛乳 オレンジ	スキムミルク バナナ クッキー	牛乳 魚 卵 脱脂粉乳	精白米 押麦 三温糖 ごま 油 植物油 クッキー	かぼちゃ 青ねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ たまねぎ にんじん かり ん
7	水	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ(たまねぎ)	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク マーラーカオ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 塩わ かめ 脱脂粉乳 鶏卵 コ レウス粉	精白米 押麦 植物油 三温 糖 ごま油 小麦粉 黒砂糖	ゆいずり たまねぎ にん じん 乾しいたけ 冷凍グ リーンピース 青ねぎ
8	木	麦ごはん(未満児用) 魚の照り焼き おくらのソテー けんちん汁	牛乳 せんべい	8日：スキムミルク ジャムサンド 22日：豆乳 パン	牛乳 白身魚 鶏肉 厚揚げ 脱脂粉乳 魚 木綿豆腐 調 整豆乳	せんべい 精白米 押麦 三 温糖 植物油 白玉ふし じゃ がいも 食パン いちごジャ ム ノーミのパン	しょうが かりん にんじん ごぼう えのきたけ 青ね ぎ
9	金	麦ごはん(未満児用) 肉じゃが 清汁(豆腐)	牛乳 バナナ	アイスクリーム ビスケット	牛乳 牛肉 木綿豆腐 塩わ かめ アイスクリーム	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 三温糖 ビスケット	バナナ たまねぎ にんじん 冷凍グリーンピース えのきた け
10	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳 ウエハース	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚肉 あさり水煮缶 かまぼこ 加糖ヨーグルト	ウエハース 中華めん ごま油 ケチナーツ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 乾しいたけ 青 ねぎ しょうが
12	月	麦ごはん(未満児用) 大豆の五目煮 春雨のみそ汁	牛乳 パインアップル(缶)	スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳 鶏肉 ゆでだいす 野 菜昆布 脱脂粉乳 豆乳 粉 寒天	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 三温糖 はるさめ いちごジャム	パインアップル ごぼう に んじん さやいんげん しょうが キャベツ 青ねぎ
13	火	麦ごはん(未満児用) ビーフシチュー コールスロー	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク 焼きいも	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 まぐ ろ油漬缶	精白米 押麦 じゃがいも マーガリン ドシ ムネー スピ ンナーの素 マネー さつま いも	みかん缶 たまねぎ にん じん 冷凍グリーンピース トマト ビュレ キャベツ ホルツ缶
14	水	麦ごはん(未満児用) 鶏肉のさっぱり煮 レタス 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳 もも(缶)	スキムミルク 黒糖ゼリー パイ	牛乳 鶏もも 豚肉 脱脂粉 乳 粉寒天 きな粉	精白米 押麦 三温糖 じゃ がいも 植物油 黒砂糖 パイン菓子	もも缶 しょうが にんに く かりん たまねぎ にんじん ゼリー パン

★9/1(木)は誕生会となっておりますので もも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。
★都合によりメニューが変更になる場合があります。

