



# 9月の給食だより



2020/8/31 (月) 清水保育園

朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ残暑が残り、日中は暑い日も多いです。  
体調管理に気をつけて、水分補給をこまめに行っていきましょう。

## 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。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は1週間分程度（1人あたり水21L、ボンベ6本程度）あれば安心です。

### まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

<b>水</b> 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。	<b>カセットコンロ</b> 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。
<b>米</b> （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。	<b>缶詰</b> （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。

### どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

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



# 令和2年9月 献立表 (本園・駅東・けんちょう)

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
15	火	発芽玄米ご飯 大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 パインアップル	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳 だいす 欠けーソー ダジ 鳥がらだし 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 ドミグラスソース ソフーの素 砂糖(三温糖) 米粉 黒砂糖	パインアップル(缶) たまねぎ にんじん せりー トマト トマトピューレ コーン、ホル(缶) キャ ベツ きゅうり
2	水	発芽玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 レタス 清汁(豆腐)	牛乳 なし	スキムミルク いもといりこの 甘露煮	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 塩 わかめ かつお 昆布だし 脱脂粉乳 煮干し	精白米 麦 砂糖(三温糖) さつまいも 揚げ油	なししょうが にんにく ゆず えのきたけ にんじん
3	木	発芽玄米ご飯 魚の照り焼き おくらのソテー けんちん汁	牛乳 せんべい	スキムミルク トマト羹 クラッカー	牛乳 白身魚 鶏肉 木綿 豆腐 煮干しだし 脱脂粉 乳 寒天	せんべい 精白米 麦 砂 糖(三温糖) 植物油 白玉 ふりかけ	しょうが かつ だいこん にんじん こんにゃく ぐ ぼろ 青ねぎ トマト
4	金	発芽玄米ご飯 稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	牛乳 ぶどう	アイスクリーム ウエハース	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 木 綿豆腐 脱脂粉乳 煮干し だし 米みそ 麦みそ アイス クリーム	精白米 麦 片栗粉 揚げ 油 はるさめ クリーム	ぶどう にんじん いらト マト キャベツ 青ねぎ
5	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 アーモンド 豚肉	スダチ 植物油 砂糖(三 温糖) すりごま せりー かつ う	たまねぎ にんじん ビー マシ しょうが にんにく しょう が
7	月	発芽玄米ご飯 筑前煮(じゃがいも) 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク ココアマール ケーキ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 煮干 しだし 塩わかめ かつお 昆布だし 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 小 麦粉 バター	みかん(缶) こんにゃく に んじん だいこん ごぼろ ざやいんげん 乾しいたけ しいたけ だし けの えのきたけ
8	火	発芽玄米ご飯 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 せんべい	スキムミルク りんごゼリー クッキー	牛乳 豚肉 鶏肉 鳥がら だし 脱脂粉乳 寒天	せんべい 精白米 麦 片 栗粉 揚げ油 植物油 砂 糖(三温糖) ケーキ	キャベツ にんじん きゅうり コーン、ホル(缶) トマト、ホ ル、かつ(缶) たまねぎ かぼ ちゃ せりー パセリ りんご りんごジュース
9	水	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳 バナナ	スキムミルク チーズトースト	牛乳 鶏肉 白身魚(すり 身) 木綿豆腐 鳥がらだ し 鶏卵 油揚げ 煮干し だし 脱脂粉乳 スライス	精白米 麦 片栗粉 砂糖 (三温糖) 食パン	バナナ しいたけ しめじ しょうが とうがん トト なす パセリ 切干だいこん いら にんじん
10	木	発芽玄米ご飯 麻婆なす 中華スープ	牛乳 もも(缶)	スキムミルク おからマフィン	牛乳 豚ひき肉 赤色辛み そ 0-100 鶏卵 鳥がらだ し 脱脂粉乳 おから 豆 乳	精白米 麦 植物油 砂糖 (三温糖) 中華スープの素 片栗粉 ごま油 小麦粉 バター	もも(缶) なす にんじん たまねぎ ビー マシ にんにく しょうが だけのこしめ じ バセリ
11	金	発芽玄米ご飯 白身魚のグリル焼き レタス ベーコンスープ	牛乳 オレンジ	豆乳 11日：なし ビスケット 25日：ノーミのパン	牛乳 白身魚 粉チーズ パ ーコ 鳥がらだし 調整豆乳	精白米 麦 マネーズ 小麦 粉 じゃがいも ビスケット ノーミのパン	カリッ たまねぎ ビー マシ コーン、ホル(缶) トマト、ホ ル にんじん かつ なし
12	土	汁ビーフン ヨーグルト	牛乳 ウエハース	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚肉 いか あさり 水煮(缶) 鳥がらだし 含 脂加糖ヨーグルト	クリーム ビー マシ 中華ス ープの素 植物油 ごま油 ケ ーキ ドーナツ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビー マシ 乾しいたけ しょうが
14	月	発芽玄米ご飯 千草焼き サラダ菜 納豆汁	牛乳 バナナ	スキムミルク にんじんカップ ケーキ	牛乳 牛ひき肉 鶏卵 納 豆 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 じゃがいも 小麦 粉 バター	バナナ にんじん だけのこ 乾しいたけ みつば かつ な たまねぎ 青ねぎ
17	木	誕生会ハヤシライス ごま酢和え フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 誕生会ケーキ	牛乳 牛肉 しらす干し 鶏卵 脱脂粉乳	せんべい 精白米 玄米 じゃがいも 植物油 ハヤシ ライス ソース バター 砂糖 すりごま 砂糖(三温糖) せりー 小麦粉 無塩バター	にんじん たまねぎ グリー ンピース キャベツ きゅうり に んじん

★9/17(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。

