



曜日	月	火	水	木	金	土
献立				1	2	3
未満児				ひじき卵 茄子炒め なめこ汁 ミニトマト ごはん	鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ ごはん	五目納豆 さつま芋ひじき煮 茄子のみそ汁 バナナ ごはん
おやつ				ココアゼリー せんべい	フレンチトースト 牛乳	
日	5	6	7	8	9	10
献立	赤魚塩焼き みそドレサラダ カレー汁 オレンジ ごはん	★ほかほかごはん★ がんも含め煮 ツナサラダ のっぺい汁 ミニトマト ごはん	タンドリーチキン カミカミサラダ きのこスープ キウイフルーツ ごはん	鮭とチーズの春巻き もやしの中華和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ ごはん	炒り鶏 南瓜サラダ 若布のみそ汁 ぶどう 卵ごはん	手作り弁当
未満児				ごまプリン せんべい	卵ごはん 月見団子 牛乳	
おやつ	カボチャのスコーン 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳			
日	12	13	14	15	16	17
献立	巣ごもり卵 深山和え さつま汁 オレンジ ごはん	♥ほかほかごはん♥ 豆腐とひじきのつくね めかぶの和え物 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ ごはん	総練習 おにぎり弁当 野菜ジュース (おはしセットを 持たせて下さい。) ごはん	小魚と大豆のからめ煮 ブロッコリーサラダ 白菜と人参のみそ汁 バナナ ごはん	ポテトの肉巻き マカロニサラダ かぶのみそ汁 ミニトマト ひじきごはん	運動会
未満児				ヨーグルトゼリー せんべい	ひじきごはん クッキー 牛乳	
おやつ	パイナップルケーキ 牛乳	卵サンド 牛乳	ビスケット 牛乳			
日	19	20	21	22	23	24
献立	敬老の日 	♥ほかほかごはん♥ 豆腐のドライカレー 若布の酢味噌和え 卵スープ オレンジ ごはん	厚焼き卵 きゅうりもみ 煮豆 すいとん汁 キウイフルーツ ごはん	誕生会 おはぎ さつま芋甘煮 利久和え・枝豆 しめたま汁・ぶどう おはぎ プリン せんべい	秋分の日 	はんぺんチーズ焼き 玉葱のカレー炒め 豆腐のみそ汁 ミニトマト ごはん
未満児				プリン せんべい		
おやつ		黒糖入り蒸しパン 牛乳	ツナサンド 牛乳			
日	26	27	28	29	30	
献立	生姜焼き マッシュポテト 人参グラッセ かきたま汁 キウイフルーツ ごはん	♥ほかほかごはん♥ 鮭のホイル焼き ひじき炒り煮 若布のみそ汁 グレープフルーツ ごはん	鶏肉のマリネ 三色ソテー いものこ汁 りんご ごまごはん	豚肉の柳川もどき 青菜としめじのお浸し 小松菜のみそ汁 オレンジ ごはん	サバの味噌煮 わかめサラダ けんちん汁 ぶどう ごはん	
未満児				ごまごはん なべやき 牛乳	ごはん からいも団子 牛乳	
おやつ	杏仁豆腐 せんべい	芋かりんとう 牛乳	二色団子 牛乳			

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

## 防災の日



お子さんの成長に合わせて必要な物や食品の賞味期限等の確認をする日としておくと良いですね。

## ～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	482kcal	388kcal
たんぱく質	19.0g	17.7g
脂肪	15.7g	15.6g

