



9月給食予定献立表



米崎保育園

未満児	1			2		3
<p>午前おやつ/主食</p> <p>今月の予定 平均給与栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 499kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.6g <p>★エビカツ ★味噌ドレッシングサラダ ホームページに掲載しますので、ご覧ください♪</p>	バナナ/ごはん			牛乳・ビスケット/ごはん		牛乳・せんべい/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> ひじき玉子 なす炒め なめこ汁 キウイフルーツ ココアゼリー せんべい 			<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛焼 チーズサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ フレンチトースト 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 五目納豆 さつま芋オレンジ煮 なすの味噌汁 バナナ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> バナナ 			<ul style="list-style-type: none"> バナナ 		<ul style="list-style-type: none"> バナナ
	5	6	7	8	9	10
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ
副食	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の塩焼き 味噌ドレッシングサラダ カレー汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの含め煮 ツナサラダ のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 春巻 もやしとピーマンの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 炒り鶏 南瓜サラダ 玉葱と若布の味噌汁 ミニトマト 	<p>手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のスコーン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> プチパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> たまごサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごまプリン せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> しょうゆ団子 牛乳 	
	12	13 誕生日会	14	15	16	17
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/しめじごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> 巣ごもり玉子 深山和え さつま汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> おはぎ 鶏ごま煮 利久和え・しめたま汁 バナナ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐とひじきのつくね めかぶの和え物 南瓜といんげんの味噌汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> さばの味噌煮 七福ナムル けんちん汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトの肉巻き マカロニサラダ かぶの味噌汁 ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> 凍豆腐の玉子とし ほうれん草のごま和え キャベツの味噌汁 オレンジ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 米粉のピナップルケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> シュークリーム 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きなこ揚げパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ブラウンケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 杏仁豆腐 ビスケット 	
	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
午前おやつ/主食		牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん		牛乳・せんべい/ごはん
副食		<ul style="list-style-type: none"> 生姜焼き コーンとポテトのサラダ 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐 きゅうりと春雨の和え物 玉子スープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 厚焼き玉子 若布の酢味噌和え 煮豆・すいとん汁 バナナ 		<ul style="list-style-type: none"> はんぺんのチーズ焼き 玉葱とベーコンのカレー炒め 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトゼリー せんべい 		
	26	27	28 運動会総練習	29	30 明日は運動会	
午前おやつ/主食	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・せんべい	豆乳・せんべい/ごまごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	
副食	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のホイル焼き ひじきの炒り煮 若布の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマリネ 三色ソテー いものこ汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 仕出し弁当 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の柳川もどき ほうれん草としめじのお浸し 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> エビ勝ツ(えびかつ) カレー風味サラダ ささみスープ バナナ 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 芋かりんとう 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> マドレーヌ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト ビスケット 	<ul style="list-style-type: none"> からいも団子 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ジョア せんべい 	



非常食の備えはできていますか？
9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう！

*** 食料・飲料などの備蓄の例 (人数分用意しましょう) ***



～季節の食べもの～ おはぎ

秋の七草と呼ばれる「萩」の花が小豆の粒と似ていることから「おはぎ」という呼び方になったと言われています。

*** なぜ、お彼岸に「おはぎ」をお供えるの？**

由来は諸説あるようですが、小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。また、「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」という言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるといわれています。



- 飲料水 .. 1人1日3リットルが目安です。3日分は備えましょう。
- 非常食 .. 3日分の食料として、乾パン、缶詰、レトルト食品(ご飯・おかゆ・カレーなど)、アルファ米、インスタントラーメン、ビスケットなどを備えましょう。また、いつ起こるかかわからない災害に備えて、飴やチョコレートなどを携帯しておくとう安心です。

※大規模災害発生時を想定した場合、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

