

20 金	昼食	ご飯 肉じゃが 和風サラダ フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 春雨、油、砂糖	牛肉 かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	フルーチェ いりこ	フルーチェの素	牛乳 いりこ	黄桃缶	
21 土	昼食	ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、バター	ベーコン、ツナ、ひじき わかめ	しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	めんつゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
24 火	昼食	ご飯 さんまのかば焼き スティックきゅうり 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖、片栗粉	さんま 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	きゅうり ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	しょうゆ、みりん 塩 だしの素
	午後おやつ	ぼたもち 牛乳	もち米、米、あんこ	牛乳		
25 水	昼食	ご飯 生揚げのそぼろ煮 キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 油、砂糖	生揚げ、牛ひき肉 ハム	玉ねぎ、人参、いんげんまめ、生姜 キャベツ、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
26 木	昼食	ご飯 ポークソテー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 油 マヨネーズ、すりごま	豚肉 ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、小松菜 れんこん、枝豆 フルーツ	ケチャップ、ウスターソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、スキムミルク 牛乳		
27 金	昼食	ご飯 げんこつ揚げ 人参しりしり むらくもスープ フルーツ	米 小麦粉、油 ごま、油 片栗粉	ひじき 卵	なす、かぼちゃ、いんげんまめ 人参 玉ねぎ、人参、パセリ粉 フルーツ	塩 めんつゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	麩、バター、砂糖	牛乳		
28 土	昼食	炒めビーフン ウインナー フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし ピーマン、トウモロコシ、干ししいたけ フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
30 月	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、すりごま	えび、凍り豆腐、こんぶ ハム、ひじき	人参、しめじ、グリーンピース きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、塩 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	里芋ロッククッキー 牛乳	里芋、小麦粉、砂糖、バター	牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は主食を持って来てください。

 の日は幼児はスプーンを持って来てください。

9月1日は防災の日

地震や豪雨などの大規模な災害が発生したときには、電気、ガス、水道などのライフライン、物流が停止し、食料が手に入りにくいことから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。備蓄リストは、家族の人数×最低3日分(9食)。できれば1週間分があると安心です。水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常食でも温かい食事をとることが可能です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家庭状況に合わせ、必要なものが足りているか確認する機会にしてみてください。

主食(エネルギー源となる炭水化物を含む物)

レトルトご飯・無洗米・おかゆ・アルファ化米・もち
小麦粉・乾麺・即席めん・乾パン・シリアルなど

果物

日持ちする果物(リンゴ・柑橘系など)・果物の缶詰
ドライフルーツなど

主菜(たんぱく質を含む物)

魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品・フリーズ
ドライ食品・ロングライフ牛乳など

その他

好きなお菓子や飲み物・調味料・アレルギー対応食
離乳食・乳幼児用ミルクなど

副菜(ビタミン、ミネラル、食物繊維を補うもの)

日持ちする野菜(いも・玉ねぎ・ごぼうなど) 野菜の缶詰
切干大根・乾燥わかめ・ジュース・ひじき・海苔
インスタント味噌汁など

必需品

カセットコンロ・ガスボンベ、使い捨て食器、水
アルミホイル・ラップ・ポリ袋・キッチンペーパーなど

