

※

※

※

17 木	昼食	ご飯 さんまのかば焼き ほうれん草の白和え チンゲン菜のスープ フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖、片栗粉 板こんにゃく、砂糖、ごま ごま油	さんま 木綿豆腐 卵、ベーコン	ほうれん草、人参、しいたけ 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ、だしの素、塩 中華だし
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 おしゃぶり昆布		
18 金	昼食	夏野菜カレー ひじきのマヨサラダ フルーツ	米、油 マヨネーズ、砂糖	ウインナー、ｽｷﾞﾐﾙｸ ツナ、ひじき	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、いんげんまめ 枝豆、人参 フルーツ	カレーウ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	クレープ 牛乳	クレープ生地、ホイップクリーム	牛乳	バナナ、黄桃缶、パイ缶	
19 土	昼食	そうめん ジャーマンポテト フルーツ	そうめん じゃがいも、油	錦糸卵、えび、かまぼこ ベーコン	玉ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ 玉ねぎ、パセリ フルーツ	しょうゆ、めんつゆ、だしの素、みりん 塩、こしょう
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
24 木	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ 切干大根のゴマネーズ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、ごま、砂糖	牛肉 ハム	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース きゅうり、切干大根 フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 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、ｽｷﾞﾐﾙｸ 牛乳		
25 金	昼食	ご飯 お月見ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁 フルーツ	米 パン粉 油、砂糖	合いびき肉、キャンディーチーズ ハム みそ、いりこ、油揚げ	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン かぼちゃ、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	うさぎの蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、いちごジャム、砂糖、お菓子	ｽｷﾞﾐﾙｸ 牛乳		ココア
26 土	昼食	かやくうどん いんげんのごま和え フルーツ	うどん、砂糖 すりごま、砂糖	卵、牛肉、かまぼこ、いりこ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ いんげんまめ、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
28 月	昼食	ご飯 凍り豆腐の卵とし 春雨の酢の物 フルーツ	米 油、砂糖 春雨、砂糖	卵、凍り豆腐	人参、玉ねぎ、ニラ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	あずきクリームサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム、あんこ	牛乳		
29 火	昼食	ご飯 さばのごま焼き ほうれん草のおかか和え シャキシャキ野菜の沢煮焼 フルーツ	米 ごま、黒ごま	さば かつお節 豚肉	ほうれん草、コーン、人参 ごぼう、竹の子、水菜、しいたけ フルーツ	塩 しょうゆ しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
30 水	昼食	ご飯 生揚げの野菜あんかけ バンサンスー フルーツ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	生揚げ、豚肉 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	グラノーラクッキー 牛乳	小麦粉、フルーツグラノーラ、バター、砂糖	卵 牛乳		

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

9月の食育活動

- 7日…冬瓜に触れよう　ちゅうりっぷ組
- 14日…ご飯の炊ける匂いを嗅いでみよう　ちゅうりっぷ組
- 17日…こんにゃくをちぎろう　たんぽぽ組
- 10日…おにぎり作り　幼児組
- 29日…クラッカーサンド作り　幼児組



9月1日は防災の日



地震・台風・風水害などの自然災害に備えることの大切さを考える日ですね。
災害の時の非常食は家族の人数×最低3日分が必要と言われています。
賞味期限が切れないように少し多めに買い置きして、使った分だけ新しく買い足す
「ローリングストック」を活用し、普段から味に慣れておくといいですね。

必要な備蓄量と基本の食品

- 飲料水…1人1日3リットル(飲む用と調理用)
- 主食…アルファ化米、パックご飯、乾パン、缶詰めパン、もち、乾麺
- 主菜・副菜…肉や魚の缶詰め、レトルトのおかず、野菜ジュース、フリーズドライ食品
- おやつ…チョコレートや羊羹、ドライフルーツなど手軽に糖分と疲労回復ができるもの



役立つアイテム

- カセットコンロ、ガスボンベ…温かい食事は精神的な安心感につながる
- ラップ…食器にラップを敷いて使えば断水時でも食器を洗わずに済む
- ゴミ袋、ポリ袋…ゴミ捨て以外に防寒や簡易的な雨具にもなる
- 携帯トイレ…断水時に備えて必須
- ウェットティッシュ…手洗いや洗顔・断水時の衛生管理に
- 水のいらないシャンプー・体ふき…お風呂に入れないときの不快感を軽減する



園でも防災の日は備蓄用のアルファ化米を食べます。
災害はいつ起こるかわからないので、ご家庭でも備えておくとう安心ですね。