

日		1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4歳児 エネルギー たんぱく質
16	土	麦茶 マリー ビスケット	チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ	米 ささ身 パター 玉葱 コーン マカロニ きゅうり 人参 マヨレ 玉葱 パセリ	麦茶 カップヨーグルト マシュマロ		420 kcal 16.0 g	476 kcal 18.4 g
19	火	牛乳 オレンジ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 蒸し鶏サラダ 豚汁	焼き竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨレ 豚もも 大根 人参 長ネギ 木綿豆腐 蒟蒻	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	601 kcal 24.7 g	644 kcal 25.8 g
20	水	牛乳 バナナ	黒糖パン チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ キャベツとベーコンのスープ	鶏もも タイム パセリ バジル粉 かぼちゃ きゅうり マヨレ キャベツ ベーコン	麦茶 きつねうどん	うどん 油揚げ ねぎ めんつゆ	374 kcal 17.4 g	379 kcal 17.5 g
21	木	牛乳 梨	ビビンバ丼 杏仁豆腐 ニラ卵スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 ごま油 にんにく 生姜 杏仁豆腐 パイン缶 卵 ニラ 片栗粉	牛乳 バナナケーキ	バナナ ドーナツ粉 卵 パター 牛乳	486 kcal 18.2 g	499 kcal 17.3 g
22	金	牛乳 オレンジ	スパゲッティミートソース キャベツサラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 キャベツ ベーコン レモン	麦茶 中華おこわおむすび	米 もち米 ごぼうのり 人参 グリンピース しらす ごま油	472 kcal 18.2 g	480 kcal 17.3 g
25	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 白身魚のオーロラソースがけ ひじきサラダ 味噌汁	カレイ ピーマン 玉葱 コーン マヨレ 片栗粉 ひじき 鶏むね 水煮大豆 人参 すりごま マヨレ さつま芋 ねぎ	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし 粉末ソース	433 kcal 20.0 g	534 kcal 26.3 g
26	火	麦茶 ふかし芋	きのこごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり 味噌汁	米 えのき しめじ 舞茸 油揚げ 生揚げ ごま すりごま 小葱 人参 ツナ缶 ごま油 キャベツ 玉葱	牛乳 ブルー入り ココア蒸しパン	ドーナツ粉 牛乳 ココア ブルーン	473 kcal 16.9 g	518 kcal 20.6 g
27	水	牛乳 バナナ	とん丼 ひじきと野菜の炒め物 なめこ汁	米 豚もも 玉葱 生姜 ひじき 人参 キャベツ たけのこ 焼き竹輪 ごま油 なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 さつま芋とりんごの 合わせ煮	さつま芋 りんご バター レモン	480 kcal 24.0 g	476 kcal 24.8 g
28	木	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 オクラとかまぼこの海苔和え 味噌汁	鶏もも さつま芋 玉葱 人参 ピーマン 片栗粉 オクラ さゆつり かまぼこ のり かつお節 茄子 油揚げ	牛乳 ホットドック	コッペパン ウイナー キャベツ	438 kcal 16.9 g	431 kcal 15.8 g
29	金	牛乳 バナナ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ ごまソース 納豆和え すまし汁	豚レバー 生姜 片栗粉 すりごま ごま 牛乳 オクラ 人参 もやし 納豆 かまぼこ わかめ	イチゴミルク あんぱん	牛乳 ミラフル	569 kcal 24 g	581 kcal 24.8 g
30	土	麦茶 ウエハース	三色ごはん じゃが芋としめじのサラダ 味噌汁	米 鶏挽 卵 いんげん じゃが芋 しめじ いんげん ベーコン マヨレ チンゲン菜 油揚げ	牛乳 かりんとう		553 kcal 22.5 g	691 kcal 28.2 g

給食室より

9月1日は防災の日です。非常食には水や米(アルファ米)・パン・缶詰などがあります。賞味期限の確認と共に、子どもと一緒に食べてみて、どんな味がするのか知って慣れておくことも大切です。

子どもが日常的に食べているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えてストックするのも良いです。

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為、食べられない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べられたお菓子が心を癒し、命を救います。

