

日	曜日	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	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
17	水	牛乳 ふかし芋	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 切り干しサラダ もやしスープ	豚もも にんにく キャベツ 玉葱 人参 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 酢 もやし にら	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー クリームチーズ いちごジャム	519 kcal 17.8 g	478 kcal 16.4 g
18	木	麦茶 食べる 煮干し	ごはん れんこん照り焼きソースハンバーグ じゃが芋としめじのサラダ 人参スープ	豚挽 玉葱 蓮根 パン粉 豆乳 片栗粉 じゃが芋 しめじ いんげん ベーコン 酢 マヨドレ 人参 玉葱	牛乳 お楽しみおやつ		502 kcal 17.6 g	620 kcal 20.6 g
19	金	牛乳 オレンジ	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ キャベツ ベーコン パセリ レモン	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン 油 きな粉	565 kcal 21.2 g	590 kcal 21.3 g
20	土	麦茶 ウエハース	肉味噌丼 さつま芋の甘煮 チンゲン菜スープ	米 豚挽 人参 玉葱 片栗粉 さつま芋 チンゲン菜 玉葱	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		422 kcal 16.1 g	455 kcal 18.4 g
22	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	さつま芋ごはん 鮭の塩焼き 和風サラダ 納豆汁	米 さつま芋 黒ごま 鮭 キャベツ きゅうり わかめ ごま 酢 納豆 オクラ ねぎ 人参	牛乳 ミニミニピザ	餃子の皮 チーズ ベーコン 玉葱 ピーマン ケチャップ	347 kcal 22.8 g	444 kcal 27.1 g
24	水	牛乳 オレンジ	スパゲッティミートソース ハムサラダ バナナ	スパゲッティ 豚ひき 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース トマトジュース 薄力粉 ハム 人参 きゅうり キャベツ オリーブ油	牛乳 クリームパン		518 kcal 21.9 g	534 kcal 22.1 g
25	木	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 青椒肉絲 春雨サラダ 豆腐スープ	豚もも ピーマン もやし たけのこ 片栗粉 ごま油 春雨 きゅうり 人参 ごま油 豆腐 玉葱	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	327 kcal 13.1 g	402 kcal 15.2 g
26	金	牛乳 バナナ	ドライカレー シーチキンサラダ オレンジ	米 豚挽 豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 ケチャップ ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨドレ	牛乳 ココアワッフル ウエハース		565 kcal 19.4 g	570 kcal 18.7 g
27	土	麦茶 カルシウム せんべい	スパゲッティきこり風 キャベツとベーコンのソテー オレンジ	スパゲッティ ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 トマト缶 ケチャップ グリンピース キャベツ ベーコン	牛乳 マリービスケット ウエハース		408 kcal 15.3 g	447 kcal 18.5 g
29	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん すき焼き風 さつま芋のごま和え すまし汁	豚もも キャベツ 人参 玉葱 しらたき 焼き豆腐 さつま芋 ごま えのき ねぎ	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 もやし にら	429 kcal 17.9 g	520 kcal 21.9 g
30	火	牛乳 バナナ	夏野菜カレー スパゲッティーサラダ オレンジ	米 鶏もも肉 トマト なす 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 にんにく カレールウ ソース スパゲッティ ツナ缶 キャベツ 人参 マヨドレ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 チーズ 牛乳	575 kcal 20.2 g	588 kcal 20.0 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・缶詰などあります。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なれ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。

