

# 令和 3年 9月 献立表

🏠 今月のお弁当日は 9月 8日 水曜日です。

😊 今月の行事食は 月 日 曜日です。

## 9月 食育だより

\* 防災の大切さについて



いつ災害が起きても、不思議ではないくらい災害が多く発生しているこの頃を思うと、ご自分やご家族の命をつなく食糧の備えが必要です。

人間は水を飲み、食べ物を食べなければ命を支えることができません。お子さん向けの災害食として、普段食べ慣れ好む食べ物を加えておきましょう。



\* 備えておくと役に立つ備蓄食料・常備食料を選んでみました。

<炭水化物として>

米、餅、パスタ、パン、各種粉類(小麦粉、ホットケーキミックス粉など)と水があれば少し安心です。

<タンパク質として>

そのまま食べられる大豆の水煮やドライパック、凍り豆腐、魚の缶詰類

<野菜不足予防に>

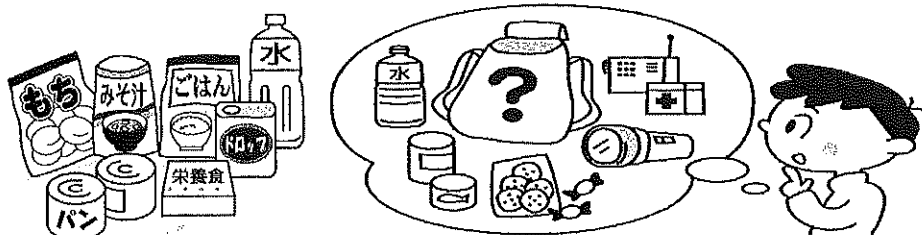
乾燥野菜(切干大根)、豆類、玉ねぎ、生でも食べられる人参

海藻の乾物のひじき、とろろこんぶ等、乾燥きのこ類

<主食代わりに>

ビタミンCも豊富な、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなど

日持ちのする食料を備えておくと安心できます。



日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
1	水	ミートソーススパゲッティ フルーチェ	スパゲッティ	豚肉 大豆 卵	玉ねぎ セロリー	607/1.9	712/2.2	牛乳	牛乳
17	金	いんげん卵サラダ コーンスープ	じゃが芋	牛乳	人参 いんげん	24.9/18.3	30.0/22.4	卵ボーロ	肉まん
2	木	さわらの梅しそ焼き 蓮根きんぴら	ご飯 サラダ油	さわら 納豆	しそ ごぼう 蓮根	515/1.3	618/1.7	牛乳	スキムミルク
16	木	納豆 すまし汁 梨	麩	牛乳	人参 しいたけ 梨	21.7/14.8	27.9/18.0	卵ボーロ	お米でガトーショコラ
3	金	鶏ごまパン粉焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 ちくわ	切干大根 人参	518/1.5	637/1.9	牛乳	牛乳
28	火	切干大根塩昆布サラダ オレンジ	パン粉	牛乳	キャベツ オレンジ	20.2/18.6	25.6/23.9	卵ボーロ	アメリカンドッグ
6	月	鶏と大豆のトマト煮 すまし汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 大豆	玉ねぎ 大豆 トマト缶	582/1.4	711/1.8	牛乳	牛乳
21	火	エリンギサラダ ゼリー	かぼちゃ	牛乳	エリンギ 人参 白菜	19.2/21.4	23.9/26.6	卵ボーロ	南瓜のブラウニー
7	火	かじきのオニオンソース みそ汁	ご飯 サラダ油	かじき 豆腐	玉ねぎ キャベツ なす	439/1.2	526/1.6	牛乳	スキムミルク
22	水	キャベツ豆腐サラダ グレープフルーツ		油揚げ 牛乳	グレープフルーツ	17.9/9.3	23.8/11.6	卵ボーロ	カルシウムせんべい
9	木	筑前煮 小松菜のなめたけ和え	ご飯 サラダ油	鶏肉 油揚げ	人参 蓮根 小松菜	450/1.4	545/1.8	牛乳	スキムミルク
24	金	みそ汁 パナナ	さつまいも パナナ	牛乳	なめたけ 玉ねぎ	17.4/8.3	22.1/9.7	卵ボーロ	ソフトサラダ
10	金	じゃが芋チンジャオロース 杏仁豆腐	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ 竹輪	竹の子 ピーマン 人参	496/1.6	573/2.0	牛乳	牛乳
29	水	キャベツ中華和え 中華スープ	じゃが芋	カニカマ 牛乳	キャベツ もやし	19.7/13.6	23.9/16.2	卵ボーロ	きなこぼん
13	月	ドライカレー じゃが芋ゴマ和え	ご飯 サラダ油	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリー	450/1.1	541/1.3	牛乳	牛乳
27	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト	じゃが芋	牛乳	ピーマン キャベツ	16.0/14.8	19.8/18.4	卵ボーロ	みかん寒天ゼリー
14	火	チキンライス ひじき豆和え	ご飯 サラダ油	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 コーン	443/1.6	544/2.0	牛乳	スキムミルク
30	木	豚汁 シャインマスカット		豚肉 枝豆 牛乳	ひじき 胡瓜 大根	20.8/9.5	26.1/11.3	卵ボーロ	カスタードワッフル
15	水	豚しゃぶうどん 春巻き	ご飯 サラダ油	豚肉 豆腐 卵	キャベツ もやし 人参	529/1.2	629/1.6	牛乳	牛乳
		かきたま汁 ハバロア	春巻き	ハバロア 牛乳	玉ねぎ 小ネギ	17.9/22.8	22.2/28.6	卵ボーロ	ほうれん草蒸しパン
<b>土曜日・お弁当の日給食</b>									
4	土	たぬき丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	竹輪 豆腐 牛乳	玉ねぎ わかめ	350/8.0/6.8	424/10.1/8.5	牛乳	お米でバナナのケーキ
8	水	しらすとゆかり炒飯 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	しらす 牛乳	キャベツ 玉ねぎ	430/12.3/10.1	513/15.3/12.4	牛乳	メロンパン
11	土	すき焼きうどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ	398/12.3/15.2	481/15.0/18.3	牛乳	いちご蒸しパン
18	土	豚そぼろ炒飯 わかめスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ	420/12.6/13.4	500/15.2/15.7	牛乳	原宿ドックココア
25	土	コーンスパゲッティ スープ ゼリー	スパゲッティ	ベーコン 牛乳	エリンギ 人参 玉ねぎ	375/11.1/8.9	468/13.9/11.1	牛乳	ミルクパン

\* 材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります