

9がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
月	2	災害非常食 わかめご飯 けんちん汁 ヨーグルト	災害用ビスケット 麦茶	アルファー化米 わかめ 油麩 鶏肉 人参 大根 こんにゃく ミレイビスケット
火	3 20	白身魚のヤンニョム丼 中華サラダ 豆腐とネギのスープ 梨	ケーキサレ 豆乳	精白米 白身魚 キャベツ 豆腐 ネギ 春雨 人参 胡瓜 ミックス粉 ウィンナー クリームチーズ インゲン
水	4 18	ごはん ささみの味噌チーズホイル焼き オレンジサラダ メロン 白菜スープ	担々麺 麦茶	精白米 ささみ チーズ 玉ねぎ チーズ 人参 白菜 ネギ 生中華 胡瓜
木	5	あんかけごはん 和風ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	揚げパン 豆乳	精白米 もやし 鶏ひき じゃが芋 はんぺん 人参 胡瓜 わかめ コッペパン きな粉
金 木	6 19	海鮮塩ラーメン チャイニーズハンバーグ バナナ	混ぜ飯 麦茶	精白米 生中華麺 エビ ホタテ 豚肉 キャベツ たら 豆腐 鶏ひき 鮭
土	7 21	きつねうどん 三色胡麻和え ゼリー	クレープ 麦茶	乾めん 油揚げ ほうれん草 人参 もやし 大根
月	9 30	チキンカレーライス トマトサラダ もやしのスープ ヨーグルト	黒蜜きな粉バナナ 麦茶	精白米 人参 じゃが芋 玉ねぎ ウィンナー 鶏肉 トマト レタス もやし 豆苗 バナナ きな粉 黒蜜 胡瓜
火	10	ロールパン 白身魚グラタン グリーンサラダ 白菜の肉団子スープ オレンジ	エビピラフ 麦茶	精白米 エビ パン 白身魚 チーズ レタス 胡瓜 白菜 鶏ひき 人参 豆乳
水	11	けんちんうどん(一部手打ち) かき揚げ バナナ	わんぱくチーズ蒸しパン 豆乳	乾めん 人参 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 ちく わ こんにゃく れんこん ねぎ ミックス粉 チーズ ウィンナー
木	12	おまつりメニュー 焼きそば 唐揚げ きゅうり漬け 豚汁 ヨーグルト	チョコバナナ 麦茶	中華麺 鶏肉 胡瓜 豚肉 こんにゃく ちくわ 人参 大根 ネギ ごぼう バナナ ココア
金	13 27	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 納豆和え なめこの味噌汁 オレンジ	ラスククリーム添え 麦茶	精白米 鮭 塩こうじ 納豆 ほうれん草 えのき 人参 なめこ ネギ バターロールパン 豆乳生クリーム
土	14 28	ビビンバ トマトとレタスのサラダ 千切りスープ ゼリー	シュガーチーズトースト 麦茶	精白米 豆もやし トマト レタス 胡瓜 春雨 人参 パン チーズ 豚ひき
火	17	ごはん 回鍋肉 野菜ナムル 中華スープ 梨	ウィンナーチーズロール 豆乳	精白米 豚肉 キャベツ ネギ ほうれん草 もやし 人参 ウィンナー チーズ
火	24	肉団子入り中華うどん わかめとカニカマの酢の物 梨	ココアロールパン 豆乳	乾めん ひき肉 玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ わかめ カニカマ 胡瓜 えのき ココア
水	25	ごはん 鶏といろいろ唐揚げ レタスサラダ もやしのスープ バナナ	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 鶏 ズッキーニ なす オクラ レタス 胡瓜 もやし 人参 ココア
木	26	お誕生日会おにぎり ミートパイ パスタサラダ 具沢スープ フルーツヨーグルト	お楽しみ	精白米 わかめ パイ生地 ひき肉 玉ねぎ マカロニ キャベツ エリンギ 白菜 人参 ねぎ 玉ねぎ



今月の栄養価
エネルギー 582 蛋白 17.8
脂質 11.6 塩分2.0

9日の活動で2歳以上は、流しそうめんを計画しています。
11日はぐんぐんさん対象で市のボランティア主催のうどん作り、
12日は、子どもたちによるお祭りごっこです。盛りだくさんの週です。

最近、地震が頻りに起こっています。
南海トラフ地震臨時情報<特別な注意の呼びかけ>が発表されました。
園でも2日を【災害を考える日】と制定して子どもたち、地域の方達と一緒に考えて
いきたいと思います。当日は、園の備蓄品を実際に食べてみたいと思います。
これを機に、お家での備蓄品の見直し、入れ替えをしてみたいでしょうか。
★備蓄品は子どもが食べられるものになっていますか？
乾パンは、固すぎて実際にはなかなか食べられません。
災害時は、子どもたちも不安になっている時です。保存期間の長い物で、少しでも子
どもが食べられる物を選びましょう。
入れ替えの時に、お子様と一緒に食べてみるのもいいですね。
また成長に応じて備蓄品の中身の見直しも必要です。食が豊富な時代ですので、災害
の時での、食の選択があまりできない慣れない状況の中、パニックにならないよ