

# 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	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ	栄養価
金	1	せんべい 豆乳	災害用カレー ヨーグルト バナナ	災害用おやつ	熱量395kcal 蛋白15.5g 脂質18.6g
土	2 16	ビスケット 麦茶	豚肉ともやしのおんかけ丼 ゼリー キャベツの塩昆布和え えのきのスープ	シュガートースト 麦茶	熱量513kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g
月	4 25	クラッカー 麦茶	ごはん ささみのホイル焼き 納豆和え はんぺんのすまし汁 バナナ	アップサイドダウンケーキ 豆乳	熱量530kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
火	5 19	せんべい 豆乳	海鮮塩ラーメン 棒棒鶏サラダ オレンジ	カレードリア 麦茶	熱量580kcal 蛋白18.4g 脂質19.9g
水	6 20	ビスコ 豆乳	炊き込みご飯 かき揚げ 酢の物 豆腐のすまし汁 梨	マーブルクッキー 豆乳	熱量520kcal 蛋白19.4g 脂質23.9g
木	7 21	ビスケット 豆乳	鶏ごぼうパン ブロッコリーサラダ スパイシースープ ヨーグルト	焼うどん 麦茶	熱量521kcal 蛋白18.4g 脂質20.9g
金	8 22	せんべい 豆乳	カジキの竜田揚げ丼 バナナ 温野菜サラダ なめこ汁	マカロニアベかわ 豆乳	熱量522kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
土	9 30	ビスケット 麦茶	きつねうどん 三色胡麻和え ゼリー	クレープ 麦茶	熱量511kcal 蛋白18.4g 脂質16.9g
月	11	クラッカー 豆乳	ご飯 酢豚 カニカマサラダ 中華スープ バナナ	ウインナーチーズロール 豆乳	熱量580kcal 蛋白17.4g 脂質20.9g
火	12 26	せんべい 麦茶	ご飯 カレイの照り焼き 肉じゃが 大根の味噌汁 梨	かりんとう 豆乳	熱量554kcal 蛋白19.4g 脂質18.9g
水	13 29	ビスコ 豆乳	味噌煮込みうどん チャイニーズサラダ オレンジ	チーズおかかおにぎり 麦茶	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	14 28	ビスケット 豆乳	ご飯 鶏肉のオイマヨ焼き 梨 コーンサラダ キャベツのスープ	くずもち寒天 麦茶	熱量503kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	15	せんべい 豆乳	ナン バターチキンカレー 蓮根サラダ もやしのスープ	フルーツコーンフレーク 麦茶	熱量500kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	27	ビスコ 豆乳	サンドイッチ ささみのフライ ゼリー フルーツサラダ マセドアンスープ	お楽しみ	熱量550kcal 蛋白18.4g 脂質18.10g

今月の平均栄養価 エネルギー533kcalたんぱく質18.1g 脂質18.0g 塩分1.9g

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウインナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

9月1日は災害を考える日として園でも引き取り訓練を行います。

災害はいつ起こるかわかりません。

この日を機会に備蓄品や避難方法などご家族と確認・話し合いをしてみませんか？

備蓄品はお子様の成長に合っていますか？食べ慣れたものですか？心を落ち着かせられるようお気に入りのおやつを常備しておくのも良いと思います。いろいろ想定して考えておくことが大切です。