

9月こんだてひょう

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	栄養価
金	1	災害用カレー ヨーグルト バナナ	災害用おやつ	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ	熱量392kcal 蛋白11.0g 脂質15.0g
土	2 16	豚肉ともやしのあんかけ丼 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	精白米 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ツナ えのき かぶ パン バター	熱量521kcal 蛋白20.4g 脂質19.9g
月	4 25	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	精白米 鶏肉 玉ねぎ えのき しめじ ほうれん草 納豆 青梗菜 はんぺん 豆苗 りんご ホットケーキミックス	熱量531kcal 蛋白22.4g 脂質17.9g
火	5 19	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	中華麺 豚肉 エビ 竹輪 たまねぎ 人参 キャベツ えのき レタス 鶏肉 もやし きゅうり 精白米 豚肉	熱量689kcal 蛋白17.5g 脂質22.9g
水	6 20	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	精白米 鶏肉 人参 まいたけ 油揚げ 玉ねぎ さつまいも きゅうり えのき わかめ かにかま 豆腐 ネギ 小麦粉	熱量547kcal 蛋白19.4g 脂質23.9g
木	7 21	鶏ごぼうパン ブロッコリーサラダ スパイススープ ヨーグルト	焼うどん 麦茶	パン 鶏肉 ごぼう しめじ レタス ブロッコリー 人参 きゅうり じゃがいも 玉ねぎ コーン うどん キャベツ 豚肉	熱量541kcal 蛋白17.4g 脂質17.9g
金	8 22	カジキの竜田揚げ丼 バナナ 温野菜サラダ なめこ汁	マカロニあべかわ 豆乳	精白米 かじき レタス じゃがいも 蓮根 人参 ブロッコリー なめこ 豆腐 マカロニ きな粉	熱量597kcal 蛋白19.4g 脂質20.9g
土	9 30	きつねうどん 三色胡麻和え ゼリー	クレープ 麦茶	干しうどん 豚肉 長ネギ 人参 油揚げ キャベツ ほうれん草	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
月	11	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	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス かにかま 胡瓜 キャベツ 春雨 小麦粉 ウインナー	熱量634kcal 蛋白18.4g 脂質21.9g
火	12 26	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	精白米 カレイ ジャガイモ 人参 玉ねぎ 白滝 豚肉 大根 油あげ 生うどん 胡麻	熱量644kcal 蛋白20.4g 脂質19.0g
水	13 29	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	干しうどん 豚肉 長ネギ 油揚げ 人参 竹輪 しめじ レタス 鶏肉 じゃがいも ブロッコリー 精白米 チーズ	熱量540kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g
木	14 28	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	精白米 鶏肉 レタス 胡瓜 コーン キャベツ 玉ねぎ 豆乳 きな粉 黒蜜	熱量503kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	15	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	小麦粉 鶏肉 人参 玉ねぎ レタス 蓮根 胡瓜 もやし みかん缶 バナナ コーンフレーク パイン缶	熱量511kcal 蛋白18.4g 脂質16.1g
水	27	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	パン ツナ いちごジャム ささみ レタス みかん缶 きゅうり 玉ねぎ キャベツ エリンギ 人参	熱量644kcal 蛋白23.4g 脂質22.0g

今月の平均栄養価

エネルギー571kcal たんぱく質19.3g 脂質18.8g 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。