

9がつのこんだてひょう

みんなのとっほこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゆうしょく	おやつ	栄養価
木	1	白せんべい 麦茶	災害用カレー バナナ ヨーグルト	災害リッツ 麦茶	熱量380kcal 蛋白24g 脂質23g
金	2	甘辛せんべい 豆乳	ロールパン 梨 世界の料理 ブロックフィスクル(アイスランド) トマトサラダ もやしスープ	まぜそば 麦茶	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
土	3 17	ビスコ 麦茶	マーボー丼 バンサンルー 中華スープ ゼリー	ツナトースト 豆乳	熱量570kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
月 火	5 20	白せんべい 豆乳	トマトクリームパスタ(20ミートソースパスタ) フルーツサラダ 大根スープ メロン20日梨	プルコギ巻き 麦茶	熱量540kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
火	6 27	ビスケット 麦茶	ご飯 きれいのゴマ味噌焼き 肉じゃが 豆腐の清汁 梨	マヨコーンピザトースト 豆乳	熱量520kcal 蛋白14.4g 脂質17.9g
水	7	甘辛せんべい 豆乳	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ ヨーグルト	鶏飯 麦茶	熱量560kcal 蛋白20.4g 脂質24.9g
木	8	ビスケット 麦茶	ごはん つくね焼き 温野菜サラダ 油揚げの味噌汁 オレンジ	おまめの蒸しパン 豆乳	熱量480kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
金	9	白せんべい 麦茶	ごはん 鮭塩こうじ焼き 竹輪と里芋の煮物 青菜とナスの味噌汁 梨	スウィートポテトプリン 麦茶	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質16.9g
土	10 24	ビスコ 麦茶	中華丼 チョレギサラダ 中華スープ ゼリー	ラスク 豆乳	熱量510kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
月	12	白せんべい 豆乳	ごはん 焼き餃子 ナムル 春雨スープ ヨーグルト	チョコチップパウンドケーキ 豆乳	熱量494kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
火 月	13 26	クラッカー 豆乳	味噌煮込みうどん(26日ほうとう) 唐揚げネギソース バナナ	シュガーチーズパン 豆乳	熱量530kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	14	クラッカー りんごジュース	おかめどんぶり 酢の物 豚汁 りんご	シトロンケーキ 麦茶	熱量589kcal 蛋白22.2g 脂質17.9g
木 水	15 28	ビスケット 豆乳	ごはん チーズハンバーグ オレンジサラダ リボン野菜のスープ メロン	キャラメルポップコーン 豆乳	熱量410kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	16 30	ビスケット 麦茶	きんぴらごぼう丼 和風サラダ わかめの味噌汁 オレンジ	さつま芋バター焼き 豆乳	熱量480kcal 蛋白18.4g 脂質21.9g
水	21	クラッカー 豆乳	中華炊き込みご飯 かき揚げ ささみの酢の物 はんぺん清汁 メロン	レアチーズケーキ 麦茶	熱量513kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	22	クラッカー りんごジュース	チキンカレー パリパリサラダ きのこスープ バナナ	ラスククリーム添え 豆乳	熱量480kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
木	29	ビスケット 豆乳	お誕生会 サンドウィッチ ささみフライ チーズサラダ もやしスープ フルーツヨーグルト	お楽しみ 紅茶	熱量520kcal 蛋白24.2g 脂質17.9g

今月の平均栄養価 エネルギー568kcal たんぱく質18.8g 脂質17.8g 塩分1.9g

9月1日は災害を考える日として、園では引き取り訓練などを行います。
1日の献立は、もし災害が来た時、通常と同じに様には、食べ物が出てはこないという経験もしてもらおうと三歳以上は、無理の無い形で、食器等もいつもとは違う物を使ってみようと思っています。
災害はいつ来るかわかりません。お家でも、年一度は、備蓄品の確認、内容検討をしてみるのはいかがでしょうか。備蓄品は、固さなど成長に合っていますか？環境が違う中お子様が食べる事が出来ますか？気持ちを落ち着かせることができる内容ですか？いろいろなことを想定して考えてみるのはいかがでしょうか。