

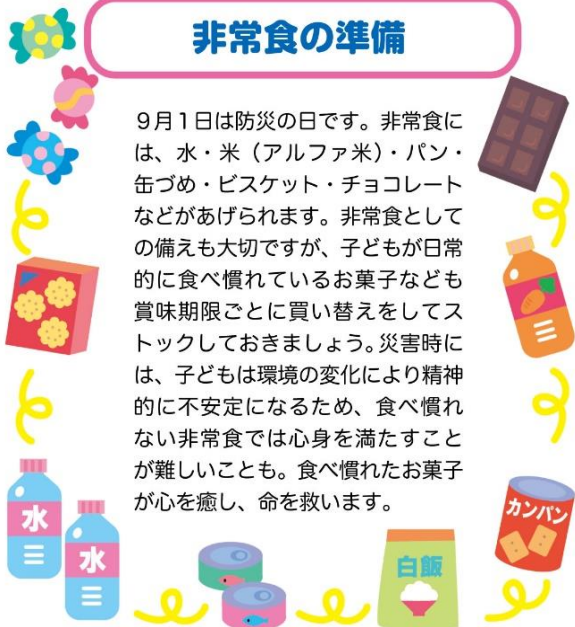
# 9がつのこんだてひょう

## 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
水	1 15	甘辛せんべい 豆乳	ご飯 魚とチーズの春巻き 春雨サラダ けんちん汁 パナナ	1日ビスケット 15日郷土料理大阪タコ焼き
木	2 16	ビスコ 豆乳	ツナと蓮根の和風パスタ コーンサラダ 肉団子のスープ ヨーグルト	鮭チャーハン 麦茶
金	3 17	甘辛せんべい 豆乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	バイクドチーズケーキ 麦茶
土	4 18	ビスケット 麦茶	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー	ツナトースト 麦茶
月	6 24	白せんべい 豆乳	ロールパン 鶏肉のピカタ トマトサラダ カレースープ パナナ	わかめごはん 麦茶
火	7 21	クラッカー 麦茶	ジャージャー麺 和風ポテトサラダ わかめのスープ 梨	ゴマクッキー 豆乳
水	8 22	甘辛せんべい 豆乳	カレーライス パリパリサラダ えのきのスープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 麦茶
木	9 30	ビスコ 豆乳	ご飯 チキン南蛮 キャベツのさっぱりサラダ じゃがいもの味噌汁 オレンジ	ココアプリン 麦茶
金	10	甘辛せんべい 豆乳	郷土料理 北海道 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え はんぺんのすまし汁 パナナ	フレンチトースト 麦茶
土	11 25	ビスケット 麦茶	そばろ丼 豆腐サラダ 大根としめじの味噌汁 オレンジ	ココア蒸しパン 麦茶
月	13 27	白せんべい 豆乳	鶏ごぼうパン フルーツサラダ 玉子スープ 梨	焼うどん 麦茶
火	14 28	クラッカー 豆乳	ご飯 おろしハンバーグ キャベツのおかか和え 青梗菜のスープ グレープフルーツ	水ようかん 麦茶
水	29	甘辛せんべい 豆乳	サンドイッチ お芋のチーズ焼き グリーンサラダ コーンのスープ	ケーキ 紅茶

### 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



今月の平均栄養価 エネルギー560kcal  
たんぱく質18.5g 脂質19.1g 塩分1.9g

### 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。