

# 9月こんだてひょう

# みんなのとっぽこども園

曜日	日付	おひる	おやつ	主な材料
月	1	鮭おにぎり 豚汁(災害備蓄品) ヨーグルト	わかめおにぎり (災害備蓄品) 麦茶	精白米 鮭 豚肉 大根 人参 油揚げ こんにゃく 里芋
火	2 16	チリコンカンドッグ パリパリサラダ ポトフ バナナ	野菜のクッパ 麦茶	パン 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ レタス 胡瓜 キャベツ 人参 じゃがいも ブロッコリー ウインナー 精白米 青梗菜
水	3 17	金平井 キャベツの塩昆布和え なめこ汁 梨	マーブルケーキ 豆乳	精白米 豚ひき肉 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく キャベツ 胡瓜 ツナ なめこ 豆腐 ホットケーキミックス粉
木	4	ごはん 味噌カツ 千切りサラダ 大根のスープ	フルーツコーンフレー ク 麦茶	精白米 豚肉 キャベツ 人参 きゅうり 大根 長ネギ みかん パイン バナナ
金	5 19	ごはん カレイの照り焼き 青菜の納豆和え もやしの味噌汁 バ ナナ	トンガリポテト 豆乳	精白米 カレイ ほうれん草 青梗菜 人参 えのき 納豆 もやし 油揚げ じゃが芋 餃子の皮
土	6 20	ビビンバ丼 コーンサラダ わかめスープ ゼリー	クレープ 麦茶	精白米 豚肉 人参 ピーマン レタス 胡瓜 コーン わかめ 長ネギ
月	8 22	鶏ときのこのスパゲティー グリーンサ ラダ 豆腐のスープ 梨	8日バターロールホットサンド 22日炒飯 麦茶	パスタ 鶏肉 しめじ えのき 玉ねぎ レタス きゅうり 豆腐 パン ウインナー 精白米 長ネギ 豚ひき肉
火	9 30	中華丼 棒棒鶏サラダ 春雨スープ バナナ	味噌ポテト 麦茶	精白米 豚肉 人参 白菜 しいたけ もやし ささみ きゅうり わかめ えのき じゃが芋
水	10 24	けんちんうどん 竜田揚げサラダ ヨーグルト	おかかチーズにぎり 麦茶	干しうどん 鶏肉 人参 大根 しめじ 油揚げ 里芋 レタス カジキ きゅうり 精白米 チーズ
木	11	ごはん ハンバーグ シーザーサラダ キャベツのスープ バナナ	さつま芋蒸しパン 豆乳	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ レタス きゅうり キャベツ さつま芋 ホットケーキミックス粉
金	12	ごはん えび春巻き 酢の物 じゃが芋の味噌汁 メロン	レアチーズケーキ 麦茶	精白米 えび はんぺん きゅうり わかめ えのき じゃがいも 油揚げ クリームチーズ 生クリーム
土	13 27	具沢山うどん 三色胡麻和え ゼリー	マヨコーンピザ 麦茶	干しうどん 鶏肉 人参 大根 油揚げ ほうれん草 人参 もやし パン コーン
木	18	ソース焼きそば 唐揚げ きゅうりの浅漬け 大根スープ ゼリー	チョコバナナ 麦茶	焼きそば麺 豚肉 人参 きゃべつ もやし 鶏肉 胡瓜 だいこん 長ネギ バナナ チョコレート
木	25	カレーライス シーザーサラダ キャベツのスープ バナナ	さつま芋蒸しパン 豆乳	精白米 鶏肉 玉ねぎ ウインナー 人参 じゃがいも レタス 胡瓜 キャベツ さつま芋
金	26	誕生日会献立	お楽しみに 豆乳	パン ツナ じゃが芋 さつま芋 玉ねぎ マカロニ 胡瓜 キャベツ 人参
月	29	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ コーンのかき揚げ オレンジ	ココアロール 豆乳	干しうどん 油揚げ わかめ ちくわ コーン 長ネギ 小麦粉 ココア

今月の平均栄養価

エネルギー498kcalたんぱく質17.8g 脂質18.0g 塩分1.9g

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。