

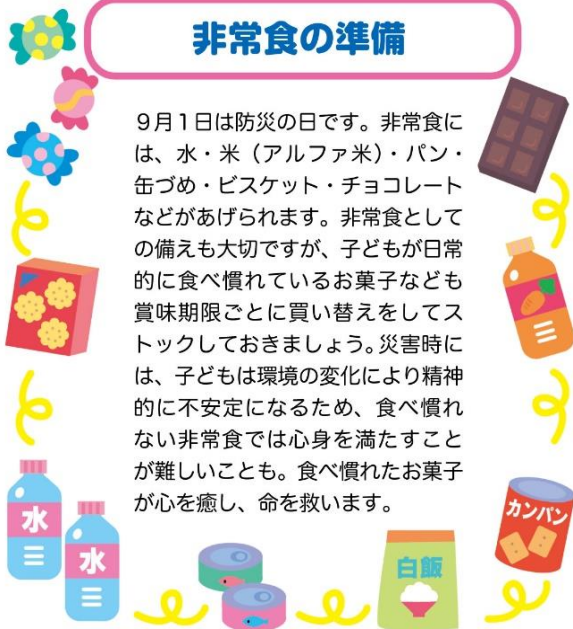
9月こんだてひょう

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
水	1 15	ご飯 魚とチーズの春巻き 春雨サラダ けんちん汁 バナナ	1日ビスケット 15日郷土料理大阪タコ焼き	精白米 カレイ チーズ 春雨 人参 きゅうり かにかま 鶏肉 大根 長ネギ ごぼう 里芋
木	2 16	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	パスタ ツナ 蓮根 ちくわ 玉ねぎ 水菜 レタス きゅうり コーン 人参 鶏ひき肉 しめじ 白菜 精白米 鮭 鶏卵 長ネギ
金	3 17	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え なめこ汁 オレンジ	ベイクドチーズケーキ 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー ごま 人参 豆腐 なめこ クリームチーズ 鶏卵 小麦粉
土	4 18	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	干しうどん 油揚げ 小松菜 ちくわ 青のり 食パン ツナ マヨネーズ
月	6 24	ロールパン 鶏肉のピカタ トマトサラダ カレースープ バナナ	わかめごはん 麦茶	パン 鶏肉 鶏卵 チーズ レタス トマト きゅうり わかめ ウインナー じゃがいも 玉ねぎ 人参
火	7 21	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	中華麺 豚ひき肉 きゅうり 長ネギ じゃがいも 人参 きゅうり はんぺん レタス 小麦粉 バター ごま
水	8 22	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	精白米 鶏肉 ウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ レタス きゅうり コーン 蓮根 えのき
木	9 30	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	精白米 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり じゃがいも 豆乳 ココア
金	10	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 バナナ	フレンチトースト 麦茶	精白米 鮭 キャベツ もやし じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 人参 こんにゃく 蓮根 豆腐 しめじ はんぺん 豆苗 パン 鶏卵
土	11 25	そぼろ丼 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	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ レタス 豆腐 きゅうり 人参 大根 しめじ ホットケーキミックス ココア
月	13 27	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	パン 鶏肉 ごぼう しめじ レタス きゅうり りんご みかん缶 パイン缶 鶏卵 長ネギ うどん キャベツ 人参 豚肉 玉ねぎ
火	14 28	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	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 もやし きゅうり 青梗菜 えのき ゆであずき
水	29	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 ゼリー	ケーキ 紅茶	パン 鶏卵 イチゴジャム 里芋 さつまいも じゃがいも 玉ねぎ しめじ チーズ レタス アスパラ 胡瓜 トマト コーン

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。