



| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午前 午後 | 栄 養 価 | | |
|------------|---|---|--|---|---|--|-----|-----|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | 未満児 | 以上児 |
| 1・15 水 | ごはん(むぎいり) ちきんかつ びちくこーんかんさらだ わかめすーぷ | 精白米/ビタヴァ レー/★小麦粉/ ★パン粉/米サラ ダ油/★マヨネ ズタイプドレッシ ング 【1日】★パン缶 (非常食) 【15日】★食パン | 鶏ムネ(皮なし) /干わかめ/かつ お節(だし用)/ ★乳酸菌飲料 【15日】あおのり | 備蓄用ホールコー ン缶/キャベツ/ きゅうり/トマト /えのきたけ/玉 葱 | おちゃ べびーちーず にゅうさんきんいんりょう 【1日】ぼんかん 【15日】ぼんせんべい | エネルギー (1日) 558 619 kcal (15日) 529 582 kcal たんぱく質(1日) 24.6 26.0 g (15日) 24.1 25.4 g 脂 質 (1日) 18.4 18.0 g (15日) 17.3 16.7 g 食塩相当量(1日) 1.8 1.5 g (15日) 1.7 1.5 g | | |
| 2・16 木 | ごはん(むぎいり) かれいのにつけ なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・ねぎ) | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/ じゃがいも/★パ ター | むきがれい/★糸 引納豆/★絹ごし 豆腐/★油揚げ/ 白みそ/煮干し (だし用)/★牛 乳 | しょうが/ほうれ ん草/もやし/長 ねぎ | ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう じゃがぼたー | エネルギー 470 502 kcal たんぱく質 23.8 26.4 g 脂 質 14.1 13.5 g 食塩相当量 1.3 1.7 g | | |
| 3・17 金 | ごはん(むぎいり) ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーのいそかけ みそしる (かぼちゃ・しめじ) | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米 サラダ油/★小町 ふ | 豚肩ロース/きざ みのり/白みそ/ 煮干し(だし用) /★牛乳 | 玉葱/人参/ピー マン/しょうが/ ブロッコリー/か ぼちゃ/しめじ | おちゃ なし ぎゅうにゅう しんぷるふらすく | エネルギー 449 559 kcal たんぱく質 16.5 21.4 g 脂 質 16.6 21.9 g 食塩相当量 1.0 1.4 g | | |
| 4・18 土 | ごはん(むぎいり) にくじゃが みそしる(わかめ・ねぎ) かためきちーず | 精白米/ビタヴァ レー/じゃがいも /上白糖/米サラ ダ油/★せんべい | 豚肩小間/干わか め/白みそ/煮干 し(だし用)/★ 型抜きチーズ/★ 牛乳 | 玉葱/人参/長ね ぎ | おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど | エネルギー 463 505 kcal たんぱく質 18.4 18.5 g 脂 質 13.8 13.5 g 食塩相当量 1.8 2.1 g | | |
| 6・20 月 | たこらいす たたききゅうり ちんげんさいのすーぷ | 精白米/もちむぎ /米サラダ油/ご ま油/上白糖/★ せんべい | 豚ひき肉(上)/ ベーコン/★牛乳 | 人参/玉葱/ピー マン/にんにく/ ホールトマト缶/ きゅうり/チンゲ ン菜/梨 | おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう なし せんべい 若葉4・5歳児のみパン | エネルギー 442 505 kcal たんぱく質 16.3 17.4 g 脂 質 17.1 17.4 g 食塩相当量 1.7 1.5 g | | |
| 7・21 火 | ごはん(むぎいり) まーぼーどうふ にんじんしりしり すましじる (こまつな・えのき) | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/か たくり粉/米サラ ダ油/ごま油/い りごま(白)/さつ まいも | ★木綿豆腐/豚ひ き肉(上)/赤み そ/備蓄用ツナオ イル缶/かつお節 (だし用) | 長ねぎ/にら/ しょうが/にんに く/人参/小松菜 /えのきたけ | ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ 【7日】おさつすていく おーぶんやき 【21日】さつまいものあまに | エネルギー (7日) 493 475 kcal (21日) 487 468 kcal たんぱく質(7日) 17.5 16.9 g (21日) 17.6 17.0 g 脂 質 (7日) 17.1 15.4 g (21日) 15.5 13.4 g 食塩相当量(7日) 1.4 1.6 g (21日) 1.6 1.8 g | | |
| 8・22 水 | ごはん(むぎいり) さかなのかぼやき さんしょくおひたし みそしる(わかめ・ふ) | 精白米/ビタヴァ レー/かたくり粉 /米サラダ油/上 白糖/★小町ふ/ ★食パン(6枚切 り)/★バター | あじ/かつお節/ 干わかめ/白みそ /煮干し(だし 用)/★牛乳/★ きな粉 | しょうが/ほうれ ん草/えのきたけ /人参 | おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう きなごとーすと | エネルギー 480 543 kcal たんぱく質 23.0 25.2 g 脂 質 14.2 15.1 g 食塩相当量 1.5 2.0 g | | |
| 9・23 木 | ごはん(むぎいり) とりにくのさっぱり ごまあえ にんじゃのすーぷ 【とうかんのすーぷ】 | 精白米/ビタヴァ レー/上白糖/い りごま(白)/かた くり粉/★小麦粉 /★バター | 鶏モモ(皮なし)/ かつお節(だし 用)/★牛乳/★ たまご/ゆで小豆 缶 | にんにく/キャベ ツ/人参/とうが ん | ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう おぐらけーき | エネルギー 477 518 kcal たんぱく質 20.2 21.7 g 脂 質 15.1 14.9 g 食塩相当量 1.2 1.5 g | | |
| 10・24 金 | ごはん(むぎいり) かぼちゃとなすのかれ きりほしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう | 精白米/ビタヴァ レー/じゃがいも /★小麦粉/★パ ター/米サラダ油 /上白糖/★蒸し 中華めん(焼きそ ば用) | 豚肩小間/★スキ ムミルク/★ロー スハム/★牛乳/ 豚ひき肉(上)/ あおのり | かぼちゃ/玉葱/ なす/人参/にん にく/グリーンピー ス(冷凍)/切干し 大根/キャベツ/ もやし | おちゃ なし おちゃ やきそば | エネルギー 543 668 kcal たんぱく質 17.5 22.5 g 脂 質 16.9 22.5 g 食塩相当量 1.2 1.8 g | | |

障がい者自立支援
事業所のパン

21日:行事食(十五夜)





Main menu table with columns for date, name, ingredients, snacks, and nutrition. Includes items like 'なほりたん なし ぎゅうにゅう' and 'ごはん (むぎいり) おらんだに てづくりふりかけ'.

*午前おやつは3歳未満児のみです。

*保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。



Table showing average nutrition values for 3-year-olds and older children across categories like Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Salt.

いざという時の食に備えて

9月1日は防災の日

「防災の日」は、1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓に、自然災害に対処する心構えを準備することを目的に制定されました。保育園では災害対策として、水やアルファ化米、パンの缶詰、豚汁、レトルトカレーの他、給食に普段使いできるツナ缶やコーン缶等を備蓄し、賞味期限を見ながら入れ替えをしています。ご家庭でも、水や非常食の備蓄や入れ替えをして、いざという時に備えましょう。

◆家庭備蓄は3日～1週間分

- 普段使いの食品を定期的に入れ替え活用しましょう
□水(軟水がよい)1日1人3ℓ
□好きなものやお気に入りのもの(癒しになり、元気になる)
□食物アレルギーがある場合は、食べられるものを多めにストックを。

9月の給食で

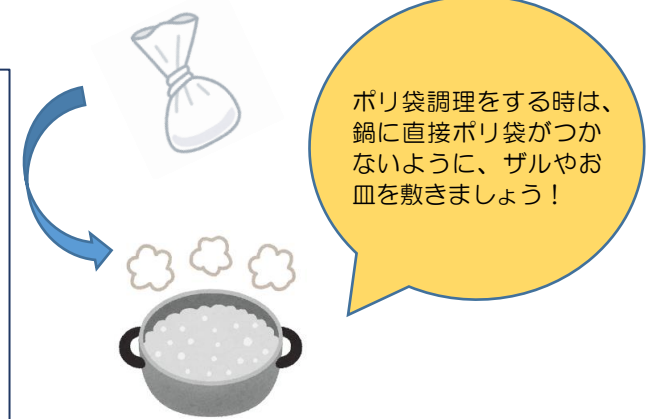
コーン缶(1・15日)・ツナ缶(7・21日)・ひじき缶(30日)を使用します。1日のおやつでは、非常食の「パン缶」をみんなでいただきます。

あると便利!① 「ポリ袋」

- ～水を節約したい時、飲み水がない時におすすめ～
◆袋の中で食材を混ぜると衛生的で、節水になる
◆袋を開けて、食器代わりにそのまま食べられるので、衛生的で便利!
◆食器にかけて盛り付けると汚れず、節水に!

◆作ってみよう! ポリ袋ごはん

- 1. ポリ袋(※)に米1/2合と水105mlを入れる
2. ポリ袋の空気を抜き、輪ゴム等できつく縛る
3. 沸騰したお湯に沈めて30分程加熱すれば完成
※ポリ袋は、高密度ポリエチレン製の厚さ0.01mm以上のもの「食品用」と表示されているものを使いましょう。



ポリ袋調理をする時は、鍋に直接ポリ袋がつかないように、ザルやお皿を敷きましょう!

あると便利!② 「野菜ジュース」

- ～「飲み物」としてだけじゃない!
水が少ないときの調理にも役立つ～
◆災害時に不足がちな微量栄養素の補給ができる(食物繊維、ビタミン類)
◆飲み水が少ないときの調理に大活躍!



◆アレンジ! アルファ化米

- アルファ化米1袋 野菜ジュース1缶(190g)
1. アルファ化米開封後、脱酸素剤、スプーン等を袋から取り出し、野菜ジュースを注ぐ
2. すぐに混ぜてチャックを閉じる