

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
18	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 蒸し鶏サラダ 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃが芋 人参 しめじ 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨドレ なす 玉葱	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	406 kcal 16.7 g	400 kcal 15.3 g
19	木	麦茶 食べる 煮干し	ビビンバ丼 牛乳寒天 わかめと竹輪のスープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 酢 にんにく 生姜 ごま油 牛乳寒天の素 牛乳 パイン缶 わかめ 竹輪 ねぎ	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 もやし にら	399 kcal 17.6 g	490 kcal 20.7 g
20	金	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 もやしのじゃこ和え すまし汁	鶏もも 片栗粉 さつま芋 玉葱 人参 ピーマン 油 もやし チンゲン菜 人参 きゅうり ごま しらす干し ごま油 えのき にら	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	496 kcal 18.4 g	517 kcal 18 g
21	土	麦茶 ウエハース	肉味噌丼 シーチキンサラダ オニオンスープ	米 豚挽 人参 玉葱 片栗粉 キャベツ ツナ缶 きゅうり 人参 レモン マヨドレ 玉葱 パセリ	牛乳 マリ-ビスケット カルシウムせんべい		464 kcal 17.1 g	530 kcal 20.7 g
24	火	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	レーズンツイスト チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ トマトスープ	鶏もも タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨドレ トマト 玉葱	麦茶 中華おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう 人参 グリーンピース しらす干し ソース ごま油 のり	344 kcal 14.7 g	404 kcal 16.9 g
25	水	牛乳 ふかし芋	きのこごはん 竹輪の磯辺揚げ 凍り豆腐とひじきの含め煮 味噌汁	米 えのき しめじ 舞茸 油揚げ 竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 凍り豆腐 ひじき 人参 かつお節 豆腐 えのき ねぎ	牛乳 メロンパン		528 kcal 19.6 g	495 kcal 18.9 g
26	木	牛乳 食べる 煮干し	カレーライス レタスとトマトのサラダ バナナ	米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ トマト レタス きゅうり 酢	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	493 kcal 18.4 g	514 kcal 16.8 g
27	金	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 さつま芋としめじのサラダ もやしスープ	豚もも キャベツ 人参 玉葱 しらたき 焼き豆腐 さつま芋 しめじ ブロッコリー ベーコン マヨドレ 酢 もやし にら	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳 油	564 kcal 20.8 g	601 kcal 21 g
28	土	麦茶 カルシウム せんべい	三色ごはん キャベツとベーコンのソテー 味噌汁	米 鶏もも挽肉 卵 いんげん キャベツ ベーコン じゃが芋 玉葱	麦茶 ウエハース ぱりんこ		432 kcal 16.8 g	483 kcal 20.5 g
30	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 白身魚の西京焼き コールスローサラダ なめこ汁	カレイ キャベツ 人参 コーン マヨドレ 酢 なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	457 kcal 19.6 g	537 kcal 23.7 g

## 給食室より

9月1日は防災の日です。非常食には水や米(アルファ米)・パン・缶詰などがあります。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なれているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えてストックするのも良いです。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為、食べられない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べられたお菓子が心を癒し、命を救います。

