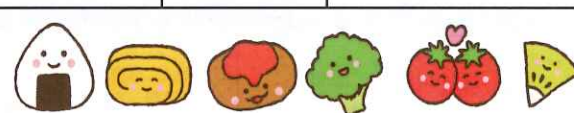
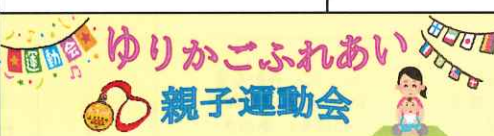


9月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨にな るもの	体の調子を整えるもの		
1日 (月)	ごはん 助宗タラのみそ焼き レーズンのかぼちゃサラダ すまし汁(ごぼう、玉子) パイン缶	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 チーズ みそ 玉子 みそ	レーズン パイン缶 人参 たまねぎ ごぼう かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
2日 (火)	ビビンバ 白菜とわかめのおかか和え 中華スープ(なす、ねぎ) みかん缶	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ゴマ油	牛乳 きな粉 豚肉 玉子 かつお節	レーズン みかん缶 白菜 ねぎ 人参 なす こまつな わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
3日 (水)	ごはん ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁(油揚げ、さつまいも)	牛乳 プリン	ごはん 三温糖 油 小麦粉 さつまいも パン粉 マヨネーズ	牛乳 玉子 油揚げ みそ 鶏肉	レーズン 人参 大根 グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
4日 (木)	ポークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ オレンジ	牛乳 ほうれんそう ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 すりごま バター じゃがいも	牛乳 豆乳 豚肉	レーズン ほうれん草 もやし 人参 たまねぎ きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
5日 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁(そうめん、えのき) ヨーグルト	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 そうめん バター	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 鮭 ヨーグルト	レーズン ピーマン 人参 大根 コーン キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
6日 (土)	彩りそばろ井 トマトのわかめサラダ すまし汁(ソーメン、油揚げ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 三温糖 そうめん バター	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 鮭 ヨーグルト	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
8日 (月)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ(大根、チンゲン菜) りんご	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 三温糖 油 片栗粉 バター さつまいも	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン りんご みかん缶 パイン缶 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
9日 (火)	お弁当当日	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
10日 (水)	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁(はなふ、さつまいも)	牛乳 ゆりかご セサミポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 さつまいも 三温糖 マヨネーズ	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 玉子 ツナ	レーズン パセリ 人参 たまねぎ 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
11日 (木)	ひじきごはん 白糸タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ(ごぼう、もやし)	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 鶏肉 タラ	レーズン もやし ひじき 人参 なす たまねぎ ごぼう キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
12日 (金)	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め ヨーグルト	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 うどん	牛乳 油揚げ 豚肉 玉子 ヨーグルト	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ かぼちゃ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
13日 (土)			運動会のお土産に手作りおやつ (さつまいもケーキと ゆりかごセサミポーロ) をご用意します☆ 必ず当日中にお召し上がりください!				
15日 (月)							



 の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			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		
16日 (火)	ごはん ささみカツ 大根の玉子とじ煮 みそ汁(油揚げ、さつまいも)	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン 人参 大根 グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
17日 (水)	ビビンバ 白菜とわかめのおかか和え スープ(なす、ねぎ) みかん缶	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 玉子 かつお節	レーズン かぼちゃ みかん缶 白菜 ねぎ 人参 なす 小松菜 わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
18日 (木)	ごはん 鮭の味噌マヨコーン焼き 鶏肉と大根の信田煮 すまし汁(ソメメン、えのき)	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 そうめん マヨネーズ	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 鮭 ヨーグルト	レーズン 大根 コーン キャベツ えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
19日 (金)	ポークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ オレンジ	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 すりごま じゃがいも バター	牛乳 豆乳 豚肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
20日 (土)	彩りそぼろ丼 トマトのわかめサラダ すまし汁(ソメメン、油揚げ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 三温糖 そうめん ゴマ油	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根 きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
22日 (月)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ さつまサラダ ミルクスープ(大根、チンゲン菜) りんご	牛乳 シュガー トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 バター さつまいも	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン りんご 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根 きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
23日 (火)	 秋分の日						
24日 (水)	ひじきごはん 白系タラのトマト煮 鶏肉とキャベツ炒め スープ(ごぼう、もやし)	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 片栗粉	牛乳 豆乳 鶏肉 タラ	レーズン パナナ もやし ひじき 人参 なす たまねぎ ごぼう キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
25日 (木)	♡お誕生会♡ リスさんごはん ささみフライとポテトフライ 白菜のコーンとえ みそ汁(たまねぎ、玉子)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 三温糖 パン粉 じゃがいも	牛乳 みそ 鶏肉 玉子 かつお節	レーズン 白菜 人参 たまねぎ コーン	乳 小麦粉 卵	牛乳 レーズン じゃこ
26日 (金)	※ランチBOXデー※ ごはん 助宗タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮 スープ(豆腐、コーン) 白桃缶	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油 ごま	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 豆腐 タラ	レーズン 赤ピーマン ピーマン 白桃缶 白菜 たまねぎ コーン	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
27日 (土)	豚丼 春雨サラダ みそ汁(ねぎ、油揚げ)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 三温糖 春雨	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ	レーズン チンゲン菜 ねぎ 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
29日 (月)	豚肉の玉子とじうどん かぼちゃの甘辛炒め みかん缶	牛乳 じゃこおにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 うどん	牛乳 しらす 油揚げ 豚肉 玉子	レーズン みかん缶 ねぎ 人参 たまねぎ かぼちゃ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
30日 (火)	さつまいものころころおにぎり ささみカツ 大根と玉子サラダ みそ汁(豆腐、わかめ) りんご	牛乳 豆乳フルーツ 寒天	ごはん パン粉 マヨネーズ 油 小麦粉 三温糖 さつまいも 黒ゴマ	牛乳 豆乳 みそ 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン みかん缶 パイン缶 りんご 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根 わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン





9月食育だより



まだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝晩は空気が涼しくなり、だんだんと秋の訪れを感じるようになりました。

朝晩の気温差が大きくなり、夏の疲れも出やすい時期です。

バランスの良い食事を心がけ、お出かけしやすいこの時期を楽しく過ごせるよう、体調管理に気をつけましょう



☆☆

防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

☆食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)

・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど

・トイレ用紙、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

※アレルギーを持つ場合は、対象アレルギーが除去された日持ちする食料の備蓄及びローリングストックを行いましょう。

☆家具の置き方工夫しましょう☆

○家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。

○寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに倒れた時に入出口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

○手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。最低3日分は用意しておきましょう！

○紙おむつ

○着替え

○常備薬

○体温計

○履き替えの靴

○おやつ

○毛布

○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

参考:「防災の日」及び「防災週間」について: 防災情報のページ - 内閣府
災害が起きる前にできること: 防災の手引き-いのちとくらしをまもるために- 首相官邸

季節の果物:リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。

②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。

③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては

令和6年度「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」を基にしております



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」★

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、【泥がついたじゃが芋】。洗う前、表面はぼこぼこを感じます。

しかし皮を剥くと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした

食感に大変身！このように、たった1つの食材でも子供たちは実際に体感することで、食べ物がよりおいしく感じられるでしょ

う。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう☆

