



9月行事・献立予定表

□=牛乳

◇=無添加お菓子

* 午後のお菓子は手作りです

日	曜	行 事 予 定	献 立 予 定 表	未満児 主 食	A M	P M
1	月	交通安全教室（以上児）	豚汁，ツナゴマドレッシング和え，じゃこピーマン，バナナ	麦飯	□ ◇	□ きなこマフィン
2	火	避難訓練（地震）	魚のカレーきのこあんかけ，大豆の含め煮，ひじき入りサラダ，すまし汁	麦飯	□ ◇	□ ヨーグルトケーキ
3	水	幼年消防大会（年長）	鶏肉と豆腐のお好み焼き，まぐろくろすけ，コンソメスープ，オレンジ	麦飯	□ ◇	□ チョコチップクッキー
4	木	スイミング（年長・年中）	白身魚のチーズ焼き，野菜ソテー，ひじきの佃煮，味噌汁	麦飯	□ ◇	□ ココアふくれ
5	金	英語で遊ぼう（以上児）	じゃが芋と高野豆腐のふんわり煮，レーズンとキャロットのサラダ，かりっ和小魚，バナナ	麦飯	ヤクルト◇	□ クリームチーズカナッペ
6	土		イタリアンスパゲティ，中華風かき玉スープ，オレンジ		□ ◇	□ ごまポンおこし
8	月		豚肉の柳川風，切り干し大根の和え物，青菜ふりかけ，リンアップル	麦飯	□ ◇	□ 豆乳ミルクもち
9	火	絵画教室（年長）	フィッシュバーグ，野菜炒め，おかか大豆，すまし汁	麦飯	□バナナ	□ 肉味噌おにぎり
10	水		ビーフカレー，茄子のフレック焼き，ひじきのソテー，梨	玄米	ヨーグルト	□ 小松菜のシフォン
11	木	スイミング（年長・年中）	厚揚げの中華煮，ドレッシング和え，ガーリックポテト，オレンジ	ワカメ	お茶◇	□ ポップコーン
12	金	英語で遊ぼう（以上児）	ほね太卵焼き，胡瓜ともやしのおかか和え，味噌汁，バナナ	麦飯	ヤクルト◇	□ チョコッとラスク
13	土		きのこうどん，切り干し大根とひじきのサラダ，オレンジ		□ ◇	□ とうもろこしおにぎり
16	火		、ハヤシライス風，ビーンズサラダ，チーズ，梨	麦飯	お茶◇	□ 芋 団 子
17	水		魚の煮付け，南瓜のドレッシングサラダ，お豆のスープ，バナナ	麦飯	□ ◇	□ 豆乳プリン
18	木	スイミング（年長・年中）	肉豆腐，蓮根のきんぴら，浅漬け，オレンジ	麦飯	□ ◇	□ ま〜いて巻いてチーズ
19	金	英語で遊ぼう（以上児）	白身魚のマリネ，昆布煮，手作りふりかけ，味噌汁	麦飯	ヨーグルト	フルーツパフェ
20	土		カレーうどん，ひじきとかつおの和え物，バナナ		□ ◇	□ 黒ごま丸ボーロ
22	月		親子煮，切り干し大根のナムル，スパゲティソテー，梨	青菜	□ ◇	□ カルシウム SOY せんべい
24	水	避難訓練（火災）	鯖の塩焼き，胡瓜の中華漬け，白和え，もずくのスープ，バナナ	麦飯	□ ◇	□ りんごゼリー
25	木	スイミング（年長・年中）	麻婆豆腐，胡瓜とわかめの甘酢和え，竹輪のインド揚げ，オレンジ	麦飯	□ ◇	□ くるくるウインナーパイ
26	金	英語で遊ぼう（以上児）	鮭の卵ソース焼き，茄子の含め煮，海苔佃煮，すまし汁	麦飯	お 茶 バナナ	□ 変わりおはぎ
27	土		太麺皿うどん，ヨーグルト合え		□ ◇	□ 黒ごまとひじきの クラッカー
29	月		カレービーンズ，ツナと胡瓜のサラダ，おかかふりかけ，リンアップル	麦飯	□ ◇	□ 大豆入りチョコ羊羹
30	火	絵画教室（年長）	白身魚の野菜あんかけ，ひじきのマヨネーズ和え，味噌汁，バナナ	麦飯	ヨーグルト	□ 小倉蒸しケーキ

～9月は防災月間～ もしもの時にそなえよう!「ローリングストック」

ローリングストックとは、いつも食べている食べ物や飲み物を、ちょっと多めに買って置き、古いものから使って、使った分をまた買い足す方法です。これを繰り返すと、いつも新しい備蓄がそろいます。

3つのポイント

1. 1週間分の食べ物と水を用意する
2. 子どもが食べなれている味をえらぶ
3. 月に1回、賞味期限をチェック!



おすすめの備蓄食品

- 水(1人1日3Lが目安)
- ごはんやパン(レトルト・バック)
- 缶詰(さかな・肉・くだもの)
- ビスケット・おやつ
- 野菜ジュースやスープ

