



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
2	月	避難訓練（地震）	豚汁，シーチキン和え，マカロニのケチャップ炒め，バナナ	麦飯	□ ◇	□ ローゼンカップケーキ
3	火	交通安全教室（以上児）	魚のおろしかけ，大豆の含め煮，きゅうりの梅おかか漬，澄まし汁	麦飯	お茶 バナナ	□ さわやかヨーグルトムース
4	水		鶏肉と豆腐のお好み焼き，胡麻和え，コンソメスープ，リンナップル	麦飯	お茶 チーズ	□ チョコチップクッキー
5	木	スイミング（年長・年中）	白身魚のチーズ焼き，小松菜のソテー，ひじきの佃煮，味噌汁	麦飯	□ ◇	□ さつま芋のスティック
6	金	英語で遊ぼう（以上児）	肉じゃが，もずくの酢の物，カリッといりこ，バナナ	麦飯	ヨーグルト	□ クリームチーズカナッペ
7	土		サラダ風スパゲティ，中華風かき玉スープ，オレンジ		□ ◇	□ ごまのおこし
9	月		豚肉の柳川風，切り干し大根の和え物，青菜ふりかけ，リンナップル	麦飯	□ ◇	□ 豆乳ミルクもち
10	火	絵画教室（年長）	フィッシュバーガー，野菜炒め，人参のおかか煮，澄まし汁	麦飯	ヤクルト バナナ	□ そぼろおにぎり
11	水	誕生会（8・9月）	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	□ ◇	□ ひんやりかんシフォンケーキ
12	木	スイミング（年長・年中）	厚揚げの中華煮，ゴマドレッシング和え，ガーリックポテト，リンナップル	麦飯	お茶 ◇	□ ポップコーン
13	金	英語で遊ぼう（以上児）	はね太卵焼き，胡瓜ともやしの和え物，味噌汁，バナナ	ワカメ	ヨーグルト	□ チョコっとラスク
14	土		きのこ炒飯，和風スープ，オレンジ		□ ◇	□ とうもろこしコーン
17	火		ハヤシライス風，ビーンズサラダ，チーズ，梨	麦飯	お茶 ◇	□ お月見芋団子
18	水	クッキング保育（年中）	魚の煮付け，小松菜のサラダ，おまめのスープ，バナナ	麦飯	□ ◇	□ プリン
19	木	スイミング（年長・年中） クッキング保育（年少）	肉豆腐，蓮根のきんぴら，浅漬け，オレンジ	麦飯	ヨーグルト	□ さわやかチーズロール
20	金	英語で遊ぼう（以上児）	鶏肉のマリネ，昆布煮，手作りふりかけ，味噌汁	麦飯	□ パナ	□ くだものさんパフェ
21	土		カレーうどん，ひじきとかつおの和えもの，バナナ		□ ◇	□ 黒ごま丸ボーロ
24	火	避難訓練（火災）	親子どんぶり風，切り干し大根のナムル，スパゲティソテー，梨	麦飯	お茶 ◇	□ カルシウム SOY せんべい
25	水		鯖の塩焼き，胡瓜の海苔漬，白和え，もずくのスープ，バナナ	麦飯	□ ◇	□ りんごゼリー
26	木	スイミング（年長・年中）	麻婆豆腐，甘酢和え，竹輪のインド揚げ，オレンジ	麦飯	ヤクルト ◇	□ くるくるウィンナーパイ
27	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，味噌汁	麦飯	□ パナ	□ こぎつねおむすび
28	土		太麺皿うどん，ブルーベリーヨーグルト和え		□ ◇	□ 蒸し 饅頭
30	月	クッキング保育（年長）	カレービーンズ，ツナと胡瓜のサラダ，おかかふりかけ，梨	麦飯	お茶 ◇	□ チョコ羊羹

もしもの時に備えよう

★日頃から日持ちする食品を備蓄しましょう。常温で保存できる食品がおすすめです。



被災時は、母乳が出づらくなることもあるそうなので粉ミルクを試しておくといいかもしれませんね。また、ストレスを和らげてくれるお菓子もあると安心です。

消費期限が近づいたら使って補充しましょう。
(ローリングストック)



あったらいいな！お家の中をチェックしてみよう！

- 飲料水(1人3ℓ×3日分)
- 主食(レトルトご飯・パンなど)
- おかず(缶詰・レトルト食品・即席みそ汁など)
- お菓子
- 粉ミルク・液体ミルク