

# 令和2年度9月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。



詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	
1	15	火	パン 大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 パイン缶	牛乳 だいず ウインナーソーセージ 鳥がらだし アイスクリーム	黒糖パン じゃがいも 植物油 トミグラスソース ビーフシチューの素 砂糖 (三温糖) ウエハース ロールパン	パインアップル(缶) たまねぎ にんじん セロトマトケチャップ トマトビュレコーン、ホール(缶) キャベツ きゅうり
2	16	水	麦ごはん すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 新☆チャンプル	スキムミルク いもといりこの 甘露煮	牛乳 なし	牛乳 塩わかめ かつお 昆布だし 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 脱脂粉乳 煮干し	精白米 麦 砂糖(三温糖) ごま油 さつまいも 揚げ油	なし えのきたけしょうが にんにく しらす たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン チンゲンサイ もやし
3		木	麦ごはん 魚の照り焼き おくらソテー けんちん汁	豆乳 トマト羹 クラッカー	牛乳 ぶどう	牛乳 白身魚 鶏肉 木綿豆腐 煮干しだし 調整豆乳 寒天	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 白玉ふ ｸﾞﾗｯｶｰ	ぶどうしょうが オクラ だいこん にんじん こんにやく ごぼう 青ねぎ トマト レモン
4	18	金	麦ごはん 稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	スキムミルク 米粉の豆乳 蒸しパン	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳	ウエハース 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 はるさめ 米粉 黒砂糖 植物油	にんじん にら トマト キャベツ 青ねぎ 干しぶどう
5	19	土	焼き肉パスタ なし	牛乳 お菓子	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 豚肉	スパゲティ 植物油 砂糖(三温糖) すりごま カスター	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく しょうが なし
7	30	月	麦ごはん みそ汁 筑前煮 角天とキャベツの炒め物	スキムミルク ココアマーブル ケーキ	牛乳 みかん缶	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 鶏肉 厚揚げ 角天 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 中華スープの素 小麦粉 バター	みかん(缶) たまねぎ こんにやく にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 乾しいたけ しいたけ だし キャベツ ピーマン 黄ピーマン
8	29	火	パン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク りんごゼリー クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天	せんべい ロールパン 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) クッキー	キャベツ にんじん きゅうり コーン、ホール(缶) トマト、ホール、カット(缶) たまねぎ かぼちゃ セロリ パセリ りんご りんごジュース
9	23	水	きのこごはん 鶏団子と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	スキムミルク チーズ トースト	牛乳 バナナ	牛乳 鶏挽肉 木綿豆腐 鳥がらだし 鶏卵 油揚げ 煮干しだし 脱脂粉乳 スライスチーズ	精白米 麦 片栗粉 砂糖(三温糖) 食パン	バナナ 生しいたけ しめじ しょうが とうがんと トマト なす べし切 干だいこん にら にんじん
10	24	木	麦ごはん わかめスープ 麻婆なす ごま酢和え	スキムミルク おから マフィン	牛乳 ウエハース	牛乳 塩わかめ 鳥がらだし 豚ひき肉 赤色辛みそ しらす干し 脱脂粉乳 鶏卵 おから 豆乳	ウエハース 精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 片栗粉 ごま油 すりごま 小麦粉 バター	たまねぎ なす にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり
11	25	金	麦ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ ペーコンスープ	豆乳 かぼちゃの 包み揚げ	牛乳 バナナ	牛乳 ロースハム 木綿豆腐 かつおだし ベーコン 鳥がらだし 調整豆乳	精白米 麦 すりごま ごま油 砂糖(三温糖) じゃがいも 有塩バター 春巻の皮 小麦粉 揚げ油	もも(缶) 青ねぎ レモン(汁使用) しらす たまねぎ にんじん オクラ かぼちゃ 干しぶどう
12	26	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	牛乳 豚肉 いか あさり水煮(缶) 鳥がらだし 含脂加糖ヨーグルト	ビーフン 中華スープの素 植物油 ごま油 サブレ	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン 乾しいたけ しょうが バナナ
14	28	月	麦ごはん 干草焼き 納豆汁	カルピスミルク なし ビスケット	牛乳 もも缶	牛乳 牛ひき肉 鶏卵 納豆 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 乳酸菌飲料	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 じゃがいも ビスケット	もも缶 にんじん たけのこ 乾しいたけ みつば サラダ たまねぎ 青ねぎ なし
♪誕生会♪			栗ごはん 豚カツ 卵豆腐とみつばのすまし汁 ひじきとズッキーニのサラダ フライドポテト お月見ゼリー	グレープ ジュース いちごの 米粉ケーキ	牛乳 チーズ	プロセスチーズ 豚肉 鶏卵 たまご豆腐 かつお 昆布だし ひじき 脱脂粉乳 生クリーム	もち米 むき栗 黒ごま 小麦粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 バター	みつば スズキニじゃがいも グレープジュース
17		木						

# 家庭での災害への食の備え

～9月1日は「防災の日」～

コロナで変わる防災意識と対策について考えましょう。





備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。

・ライフライン(電気, ガス, 水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(1人あたり水21L, ボンベ6本程度)あれば安心です。

まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

<h3>水</h3>  <p>飲料用として、1人あたり1日1Lの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3L程度あれば安心です。</p>	<h3>カセットコンロ</h3>  <p>熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。</p>
<h3>米</h3> <p>(エネルギー及び炭水化物の確保)</p>  <p>米は備蓄の柱です。2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。</p>	<h3>缶詰</h3> <p>(たんぱく質の確保)</p>  <p>缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。</p>

どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

<h3>必需品</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・水、飲み物</li> <li>・カセットコンロ、カセットボンベ</li> </ul>	<h3>主菜</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・レトルト食品 (カレー、パスタソースなど)</li> <li>・缶詰</li> </ul>
<h3>主食</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・カップ麺</li> <li>・乾麺(うどん、そうめん、パスタなど)</li> <li>・パックごはん、アルファ化米</li> <li>・シリアル</li> </ul>	<h3>副菜・その他</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・日持ちする野菜(たまねぎ、じゃがいもなど)</li> <li>・野菜ジュース、果汁ジュースなど</li> <li>・梅干し、のり、乾燥わかめなど</li> <li>・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなどの調味料</li> <li>・インスタント味噌汁、即席スープなど</li> <li>・菓子類(チョコレート、ビスケットなど)</li> </ul>
<h3>乳幼児のいる家庭では...</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・育児用ミルク(乳児用液体ミルクが便利)</li> <li>・多めの飲料水</li> <li>・レトルトなどの離乳食</li> <li>・好物の食品・飲み物</li> </ul>	<h3>アレルギー対応は...</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アレルギー対応ミルク</li> <li>・原因物質(アレルゲン)を含まないレトルト食品</li> </ul>

ローリングストックについて

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストックを実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

