

| くるみの部屋   | 9月 | 予定献立表        | 午前食 10:00～         |                 |                  |                 | 午後食 14:00～         |                  |                  |                  |         |
|----------|----|--------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|---------|
|          |    |              | 9ヶ月～11ヶ月頃<br>(後期食) |                 | 12ヶ月頃～<br>(完了期食) |                 | 9ヶ月～11ヶ月頃<br>(後期食) |                  | 12ヶ月頃～<br>(完了期食) |                  |         |
|          |    |              | 硬がゆ                | すまし汁<br>(大根・人参) | 軟飯               | すまし汁<br>(大根・人参) | くだもの               | パンがゆ<br>(牛乳)     | じゃが芋スープ          | パンケーキ            | じゃが芋スープ |
| 1        | 木  | 魚の西京焼き       | 青菜のお浸し             | 魚の西京焼き          | 青菜のお浸し           | くだもの            | 野菜入りハンバーグ          | トマトサラダ           | 野菜入りハンバーグ        | トマトサラダ           | くだもの    |
| 2<br>16  | 金  | 鶏ハンバーグ       | なすのみそ炒め            | 鶏ハンバーグ          | なすのみそ炒め          | くだもの            | きのこうどん             | (青菜・しめじ)         | きのこうどん           | (青菜・しめじ)         | くだもの    |
| 3<br>17  | 土  | 洋風うどん        | (トマト・玉ねぎ)          | 軟飯              | (トマト・玉ねぎ)        | くだもの            | 硬がゆ                | みそ汁<br>(わかめ・麩)   | 硬がゆ              | みそ汁<br>(わかめ・麩)   | くだもの    |
| 5<br>21  | 月水 | 肉じゃが         | 青菜ののり和え            | 肉じゃが            | 青菜ののり和え          | くだもの            | トマトリゾット            | (玉ねぎ・トマト)        | トマトリゾット          | (玉ねぎ・トマト)        | くだもの    |
| 6<br>20  | 火  | 松風焼き         | キャベツのお浸し           | 松風焼き            | キャベツのお浸し         | くだもの            | 夕焼け雑炊              | (冬瓜・青菜)          | 夕焼け雑炊            | (冬瓜・青菜)          | くだもの    |
| 7        | 水  | 魚の青のり焼き      | オクラ煮               | 魚の青のり焼き         | オクラ煮             | くだもの            | 中華うどん              | (大根・青菜)          | 中華うどん            | (大根・青菜)          | くだもの    |
| 8<br>22  | 木  | 魚の塩焼き        | さつまい煮              | 魚の塩焼き           | さつまい煮            | くだもの            | パンがゆ<br>(牛乳)       | トマトスープ           | パン               | トマトスープ           | くだもの    |
| 9<br>30  | 金  | 高野豆腐のそぼろあんかけ | 青菜と麩のお浸し           | 高野豆腐のそぼろあんかけ    | 青菜と麩のお浸し         | くだもの            | 夕焼け雑炊              | (玉ねぎ・人参)         | 夕焼け雑炊            | (玉ねぎ・人参)         | くだもの    |
| 10<br>24 | 土  | ちゃんぽんうどん     | (キャベツ・人参)          | ちゃんぽんうどん        | (キャベツ・人参)        | くだもの            | パンがゆ<br>(牛乳)       | スープ              | パン               | スープ              | くだもの    |
| 12<br>26 | 月  | 鶏ハンバーグ       | 切り干し大根煮            | 鶏ハンバーグ          | 切り干し大根煮          | くだもの            | パンがゆ<br>(牛乳)       | 2色スープ            | パンケーキ            | 2色スープ            | くだもの    |
| 13<br>27 | 火  | 魚の野菜あんかけ     | さつまい煮              | 魚の野菜あんかけ        | さつまい煮            | くだもの            | 肉みそうどん             | (玉ねぎ・人参)         | 肉みそうどん           | (玉ねぎ・人参)         | くだもの    |
| 14       | 水  | ポークビーンズ      | 粉ふき芋               | ポークビーンズ         | 粉ふき芋             | くだもの            | おにぎり               | みそ汁<br>(わかめ・玉ねぎ) | おにぎり             | みそ汁<br>(わかめ・玉ねぎ) | くだもの    |
| 15<br>29 | 木  | 魚のみそ焼き       | かぼちゃ煮              | 魚のみそ焼き          | かぼちゃ煮            | くだもの            | パンがゆ<br>(牛乳)       | スープ              | パンケーキ            | スープ              | くだもの    |
| 28       | 水  | ミートローフ       | 青菜のソテー             | ミートローフ          | 青菜のソテー           | くだもの            | 洋風雑炊               | (玉ねぎ・トマト)        | 洋風雑炊             | (玉ねぎ・トマト)        | くだもの    |

旬の食材

さつまい芋・里芋・かぼちゃ  
ナス・トマト・おくら・冬瓜  
なめこ・しめじ・モロヘイヤ  
りんご・梨・柿

**9月1日は防災の日です**

《備蓄のポイント》

◎水は飲料水として1人当たり1日1ℓ最低限必要です。調理等に使用する水を含めると3ℓ程度あると安心です。

◎備蓄食品は、最低でも3日分、できれば1週間分程度を用意しましょう。

◎ライフライン(電気・ガス・水道)が停止する場合は想定し、水と熱源(カセットコンロ)は1週間程度あると安心です。

◎ローリングストック 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、食味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が 家庭で備蓄されている状態を保つと、いざという時に安心です。

◎乳幼児は液体ミルクや食べなれた離乳食やおやつがあると安心です。食べなれているものは非常時でも喉を通りやすく、気持ちもホッとします。

**災害時に備えて、ご家庭でも家族に合わせた災害食を用意しておきましょう!**

お部屋別に食事の写真を展示しています。

月曜日 くるみ  
火曜日 なつめ  
水曜日 まつぼっくり  
木・金曜日 どんぐり  
量は個々に配慮しています



2022年9月1日

りすのき保育園

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

Table with columns for date, day, meal type (breakfast, lunch, dinner), and food items. Includes disaster food items like disaster rice, disaster bread, disaster juice, etc.

9月1日 は 防災の日

毎年、防災の日のに、子どもたちに話をしています。その後、保育園で備蓄している災害食を食べます。

みんなが生まれるずっと前(1923年)の9月1日に関東大震災というとても大きな地震があり、たくさんの方がケガをしたり、亡くなりました。そんな恐ろしい大地震を忘れずに、いつ来るかわからない地震に備えて安全に避難できるように練習したり確認し合おうという事で、防災の日ができました。大きな地震や台風が来ると、家が崩れたり、電気やガス、水道が止まっていつものようにご飯が作れなくなる事もあります。又は避難していつもと違うところで過ごしたり、ご飯を食べることもあります。そういう時に食べるのが災害食です。いつも食べているご飯は何日も置いておくと腐って食べられなくなってしまうのですが、災害食は長い間置いておいても腐らないように作られています。保育園でも、もしもの時に備えて災害食を備蓄してあります。

《備蓄のポイント》

- ◎水は飲料水として1人当たり1日1ℓ最低限必要です。調理等に使用する水を含めると3ℓ程度あると安心です。
◎備蓄食品は、最低でも3日分、できれば1週間分程度を用意しましょう。
◎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)は1週間程度あると安心です。
◎ローリングストック 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、食味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つと、いざという時に安心です。
◎乳幼児は液体ミルクや食べなれた離乳食やおやつがあると安心です。食べなれているものは非常時でも喉を通りやすく、気持ちもホッとします。

災害時に備えて、ご家庭でも家族に合わせた災害食を用意しておきましょう!

～旬の食材～
秋刀魚・鯛・鮭・さつまいも・里芋・栗・かぼちゃ・ナス・トマト・オクラ・ピーマン・パプリカ・冬瓜・なめこ・しめじ・しいたけ・モロヘイヤ・りんご・梨・柿・ぶどう

＜今月の主な食事予定＞

- 1日(木)防災の日 …保育園で備蓄している災害食の話と試食をします。【どんぐり】
7日(水)お弁当箱給食 … どんぐりの部屋は、空のお弁当箱の用意をお願いします。
21日(水)こりすキッチン … からのすのパンやさんのパン作りをします。
どんぐりは、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。
28日(水)誕生会 … 秋の実りケーキでお祝いします。

※ < >は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯の時は、白米を食べています。

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。アレルギーのあるお子さんには個々に合わせて代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
● 牛乳乳製品

保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

🍁 今月のくだもの 🍁

りんご・梨・柿・デラウエアから選んで食べています。



一日の栄養目標量の目安

Table showing nutritional goals for 3-5 year olds, including energy, protein, and fat intake in kcal and grams.

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかりと食べてください。

- 🍲 食事・おやつにはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
🍵 日中お茶を用意し水分補給しています。
🕒 延長保育の時間におやつを用意があります。
📦 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。