

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	金	スタミナカレー らっきょう 大豆サラダ 昆布 牛乳 グレープフルーツ	普通牛乳・ぶたもも・乳酸菌飲料	精白米・じゃがいも・調合油・塩せんべい	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・らっきょう漬・りしりこんぶ・グレープフルーツ	
4	月	ご飯 モロのみそ焼き ハムと野菜の炒めもの マヨネーズ和え みそ汁(なす・しめじ)	普通牛乳・めかじき・淡色辛みそ・ロースハム	精白米・砂糖・調合油・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・りよくとんもやし・茎にんにく・ブロッコリー・冷凍コーン・はくさい・にら・ぶなしめじ・なす・ぶどうジュース・しそ葉	
5	火	玄米ご飯 ささみフライ ひじきの炒め煮 おかか和え みそ汁(大根・油揚げ)	普通牛乳・鶏卵・若鶏ささ身・さつま揚げ・大豆・かつお節・油揚げ・淡色辛みそ・ドリンクヨーグルト	ビスケット・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・砂糖	ひじき・にんじん・生しいたけ・ごぼう・ほうれんそう・だいこん・だいごんの葉	
6	水	ご飯 ピーマン入りハンバーグ 高野豆腐と野菜の煮物 ゆかり和え みそ汁(ねぎ・まいたけ)	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵・凍り豆腐・淡色辛みそ・きな粉	精白米・パン粉・調合油・砂糖・マカロニ・スパゲティ・黒砂糖	青ピーマン・たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん・生しいたけ・はくさい・きゅうり・なす・根深ねぎ・まいたけ	
7	木	ご飯 筑前煮 なすのケチャップ炒め 三色ナムル みそ汁(なす・じゃが芋)	普通牛乳・鶏もも・ぶたひき肉・油揚げ・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・板こんにゃく・砂糖・調合油・いりごま・ごま油・じゃがいも・ホットケーキミックス・さつまいも	だいこん・にんじん・ごぼう・生しいたけ・れんこん・なす・青ピーマン・たまねぎ・トマトケチャップ・りよくとんもやし・ほうれんそう	
8	金	ポークカレー 福神漬 シーフードサラダ 牛乳 食べる煮干し オレンジ	ぶたもも・しばえび・するめいか・普通牛乳・煮干し・ドリンクヨーグルト	精白米・じゃがいも・調合油・フレンチドレッシング	オレンジジュース・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・福神漬・レタス・赤ピーマン・ブロッコリー・きょうな・ネーブル	
11	月	ご飯 ハムカツ 春雨サラダ キャベツのごま酢和え みそ汁(ねぎ・じゃが芋)	普通牛乳・プレスハム・鶏卵・かにかまぼこ・淡色辛みそ・きな粉	精白米・薄力粉・パン粉・生パン粉・調合油・練豆はるさめ・マヨネーズ・いりごま・砂糖・じゃがいも・食パン	きゅうり・にんじん・冷凍コーン・キャベツ・根深ねぎ・乾わかめ・えのきたけ	
12	火	玄米ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根の煮付け 磯辺和え みそ汁(なす・油揚げ)	普通牛乳・塩ほっけ・油揚げ・淡色辛みそ	衛生ポーロ・精白米・砂糖・調合油	切干しだいこん・にんじん・テンゲンサイ・りよくとんもやし・焼きのり・なす	
13	水	ミニ食パン ウインナー クリームシチュー バナナ	ウインナーソーセージ・普通牛乳・鶏もも・脱脂粉乳・ドリンクヨーグルト	ロールパン・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・バナナ	
14	木	ご飯 肉じゃが ナポリ いそべ和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	普通牛乳・ぶたもも(豚身)・魚肉ソーセージ・油揚げ・淡色辛みそ	精白米・じゃがいも・しらたき・砂糖・調合油・マカロニ・スパゲティ・コッペパン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・青ピーマン・エリンギ・トマトケチャップ・ほうれんそう・キャベツ・焼きのり・根深ねぎ・乾わかめ・いちごジャム	
15	金	大豆カレー らっきょう じゃこサラダ するめ 牛乳 蒸しパン	普通牛乳・大豆・ぶたひき肉・しらたき・するめ・鶏卵	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング・ホットケーキミックス・さつまいも・有塩バター・コーンフレーク・砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・らっきょう漬・レタス・きゅうり・塩わかめ・赤ピーマン・黄ピーマン・きょうな	
19	火	お弁当の日				
☆ 20	水	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトフライ もずく酢 豚汁 ゼリー	ドリンクヨーグルト・ぶたひき肉・鶏卵・ぶたかた・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	衛生ポーロ・精白米・パン粉・調合油・砂糖・じゃがいも・薄力粉・板こんにゃく・オレンジゼリー・ホットケーキミックス・有塩バター・コーンフレーク	たまねぎ・トマトケチャップ・マッシュルーム水煮缶詰・きゅうり・もずく・だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	木	玄米ご飯 アジフライ ビーフン炒め 青菜のお浸し みそ汁(キャベツ・しめじ)	普通牛乳・ぶたばら・淡色辛みそ・ロースハム	精白米・いりごま・砂糖・調合油・ビーフン・ごま油	キャベツ・にんじん・青ピーマン・回鍋肉の素・こまつな・ぶなしめじ・乾わかめ
22	金	シーフードカレー 浅漬け イタリアンサラダ 豆乳 昆布 もも缶	普通牛乳・するめいか・しばえび・あさり・ロースハム・豆乳	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・レタス・きゅうり・塩わかめ・冷凍コーン・かいわれ・りしりこんぶ・もも缶詰・オレンジジュース
25	月	ご飯 ホキのムニエル 山菜の炒め煮 なめたけ和え みそ汁(にら・油揚げ)	ホキ・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・削り節	ビスケット・精白米・薄力粉・調合油・マヨネーズ	りんごジュース・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ゆで干しぜんまい・ゆでたけのこ・ゆでわらび・せり・キャベツ・えのきたけ味付け飯詰・塩わかめ・ぼんしめじ・にら
26	火	ご飯 シーチキンオムレツ じゃが芋のそぼろ煮 もやしとにらのお浸し みそ汁(ふ・わかめ)	普通牛乳・鶏卵・まぐろ水煮缶詰(白)・鶏ひき肉・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・調合油・じゃがいも・砂糖・いりごま・観世ふ	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・りよくとんもやし・にら・乾わかめ
27	水	マーボー丼 竹輪と野菜の煮物 ミモザサラダ 乳酸飲料	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・焼き竹輪・鶏卵・ロースハム・乳酸菌飲料・ドリンクヨーグルト・きな粉	精白米・調合油・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・メープルシロップ	根深ねぎ・だいこん・にんじん・にんじん・さやえんどう
28	木	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 夏野菜炒め 酢の物 みそ汁(なす・しめじ)	普通牛乳・あじ・鶏卵・淡色辛みそ・さくらえび煮干し	精白米・パン粉・薄力粉・調合油・観世ふ・砂糖・中華めん	バナナ・なす・にんじん・青ピーマン・きゅうり・塩わかめ・赤ピーマン・ぶなしめじ・キャベツ・あおのり
29	金	さつま芋ご飯 さんまの煮付け 野菜炒め くきわかめの酢づけ けんちん汁	普通牛乳・さんま・木綿豆腐	塩せんべい・精白米・さつまいも・いりごま・砂糖・調合油・こんにゃく・さといも	キャベツ・にんじん・たまねぎ・にら・生しいたけ・くきわかめ・だいこん・ごぼう・根深ねぎ・はくさい

☆今月の平均給与栄養素量☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
377kcal	13.7g	9.7g	103mg	1.9mg	134μg	0.2mg	0.16mg	26mg

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。

※お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※☆は、誕生日会です。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満ちることが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

園の様子

今月も農園で夏野菜がたくさん収穫されました。野菜の苦手な子供たちも頑張って野菜を食べている姿を見ると、とても嬉しく思います。学童さんも園児に負けたくないくらい多くと食べています。

覚えておきたい食物アレルギー

たまご 小麦 牛乳 ビーナッツ そば

はじめて与えるときの注意点

- 体調の良いときを確か
- 1さじずつ与える
- 反応が出たら、ようすを見守る