

| 日付 | 献立名 | 離乳食完了期 (12~18ヶ月頃) | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑色の食品 | おやつ | 10時おやつ (未満児) | 4歳- (6歳) |
|-------|---|---|---|--|---|---|----------------------------|-------------|
| 1(月) | ご飯、 牛肉とれんこんの旨辛、 切干大根のサラダ、 ほうれん草のみそ汁 | バナナ、軟飯、 牛肉と人参のうま煮、 ほうれん草のみそ汁、 アパマンのべーせんべい | 牛肉、ツナ、油揚げ、 煮干し、みそ | 米、ごま油、糸こんにゃく、 さとう、白ゴマ | れんこん、にんじん、ねぎ、 切干大根、きゅうり、 ほうれん草 | 牛乳、 ココナッツサブレ | バナナ | 573 545 |
| 2(火) | 長ロール、 かぼちゃのキッシュ、 ブロッコリーのごま和え、 ABCスープ | アンパンマンビスケット、食パン、 かぼちゃのキッシュ、 ABCスープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい | ロースハム、卵、牛乳、 とろけるチーズ、鶏肉 | 長ロール、バター、 生クリーム、 さとう、ごま、じゃがいも、 ABCマカロニ | ほうれん草、玉ねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、オクラ | 牛乳、 白いふうせん、 とろろ昆布 | 牛乳、 アンパンマンビスケット | 615 629 |
| 3(水) | ご飯、 みそカツ、 ほうれん草塩昆布和え、 けんちん汁(みそ) | がんばれ!野菜家族、軟飯、 鶏肉の味噌煮、けんちん汁(みそ)、 アンパンマンのふんわりコーン | 鶏肉、かしら香のみそ、 ちくわ、塩昆布、厚揚げ、 みそ、煮干し | 米、小麦粉、パン粉、 米油、三温糖、みりん、 ごま | ほうれん草、玉ねぎ、 大根、にんじん、しめじ、 ごぼう、ねぎ | 牛乳、 アイスボックスクッキー | 牛乳、 がんばれ!野菜家族 | 662 617 |
| 4(木) | ご飯、 魚の照り焼き、 ごぼうサラダ、 みそ汁 | むらさきいもせんべい、軟飯、 白身魚と野菜煮、みそ汁、 サクサクポーロかぼちゃ | さば、木綿豆腐、 干しわかめ、みそ、煮干し | 米、みりん、米油、 さとう、マヨネーズ | しょうが、ごぼう、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、ねぎ | 牛乳、 米ボンバー | 牛乳、 むらさきいもせんべい | 572 546 |
| 5(金) | 木の葉どんぶり、 なすのごま和え、 手作りぶどうゼリー | マンナビスケット、親子どんぶり、 野菜の柔らか煮、 赤ちゃんせんべい | かまぼこ、 油揚げ、卵 | 米、さとう、片栗粉、ごま | 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 ねぎ、なす、ほうれん草 | ジュアブレーン、 パイかし | 牛乳、 マンナビスケット | 579 564 |
| 6(土) | 冷やしきつねうどん、 ちくわ磯辺揚げ、 牛乳 | きつねうどん | 油揚げ、かまぼこ、 かつおだし、ちくわ磯辺揚げ、 牛乳 | さとう、うどん、 みりん、米油 | ねぎ |  | | 336 291 |
| 8(月) | ご飯、 ポークケチャップ、 粉ふき芋、 ほうれん草のみそ汁 | アパマンのべーせんべい、軟飯、 ポークケチャップ、ほうれん草のみそ汁、 梨のコンポート | 豚肉、油揚げ、 煮干し、みそ | 米、米油、じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 パセリ、ほうれん草 | 牛乳、 梨ケーキ | オレンジゼリー | 644 559 |
| 9(火) | 長ロール、 ジャージャーうどん、 かぼちゃサラダ、 牛乳 | ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、 具たつぷり煮込みうどん、 かぼちゃの含め煮、 アンパンマンビスケット | 豚ひき肉、 みそ、牛乳 | 長ロール、うどん、さとう、 片栗粉、マヨネーズ | しょうが、玉ねぎ、にんじん、 大根、にんじん、もやし、かぼちゃ、 きゅうり | 牛乳、 フルーツボンチ | 牛乳、 ポテトとほうれん草の おせんべい | 654 630 |
| 10(水) | カレーライス、 コロコロサラダ、 手作りピーチゼリー | アンパンマンのふんわりコーン、 カレー風味ライス、コロコロあえ、 がんばれ!野菜家族 | 牛肉、クッキングチーズ | 米、じゃがいも、米油、 マヨネーズ | 玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 きゅうり、トマト、コーン | 牛乳、 味しらべ | 牛乳、 アンパンマンの ふんわりコーン | 666 557 |
| 11(木) | ご飯、煮干し炒り煮、 豚肉の生姜焼き、 きゅうりのさつぱり和え、 さつまいもスープ | サクサクポーロかぼちゃ、軟飯、 豚肉の生姜焼き、 きゅうりのさつぱり和え、 さつまいもスープ、 豆乳煮しパン | 食べる煮干し、 豚肉、ちくわ、ベーコン | みりん、米、さとう、 オリーブ油、さつまいも | しょうが、きゅうり、にんじん、 白菜、パセリ | 牛乳、 コーンパン | 牛乳、 サクサクポーロかぼちゃ | 557 555 |
| 12(金) | ご飯、 白身魚のオーロラソース、 ほうれん草とツナの和え物、 じゃが芋のみそ汁、 オレンジ | 赤ちゃんせんべい、軟飯、 魚と野菜のミルク煮、じゃが芋のみそ汁、 オレンジ、 マンナビスケット | ホキ、ツナ、油揚げ、 煮干し、みそ | 米、片栗粉、米油、 マヨネーズ、さとう、 ごま、じゃがいも | ほうれん草、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、 ねぎ、オレンジ | 牛乳、 ベジタべる | 牛乳、 赤ちゃんせんべい | 517 474 |
| 13(土) | 食パン、いちごジャム、 田舎スープ、 フレッシュゼリー、 牛乳 | 食パン、田舎スープ | 豚肉、牛乳 | 食パン、いちごジャム、 米油 | 玉ねぎ、干しいたけ、 大根、にんじん、 キャベツ、ねぎ | | | 359 339 |
| 16(火) | 長ロール、 あんかけスパゲッティ、 お好み焼き | アンパンマンビスケット、食パン、 あんかけスパゲッティ、野菜サラダ、 お好み焼き | あらびきウインナー、 ロースハム | 長ロール、スパゲッティ、 オリーブ油、さとう、片栗粉、 バター、マヨネーズ、ごま | 玉ねぎ、白なす、 マッシュルーム、 ごぼう、にんじん、きゅうり | 牛乳、 お好み焼き | 牛乳、 アンパンマンビスケット | 679 652 |
| 17(水) | ご飯、 鶏肉のハイアン焼き (焼きパン添え)、 煮浸し、 みそ汁 | がんばれ!野菜家族、軟飯、 鶏肉のハイアン焼き、みそ汁、 アンパンマンのふんわりコーン | 鶏肉、油揚げ、花かつお、 木綿豆腐、煮干し、みそ | 米、さとう、米油 | にんにく、 パインシロップ漬、 ごま、にんじん、キャベツ | 牛乳、 おととと | 牛乳、 がんばれ!野菜家族 | 528 504 |
| 18(木) | ご飯、 和風ハンバーグ、 和風サラダ、 みそ汁 | むらさきいもせんべい、軟飯、 和風煮込みハンバーグ、野菜のかつお煮、 みそ汁、 サクサクポーロかぼちゃ | 豚ひき肉、牛ひき肉、 ひじき、ちくわ、干しわかめ、 みそ、煮干し | 米、パン粉、マヨネーズ、 ふ | 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 しめじ、ねぎ | 牛乳、 ポテコ | 牛乳、 むらさきいもせんべい | 592 538 |
| 19(金) | ご飯、 魚の甘酢焼き、 かぼちゃのせぼろ煮、 みそ汁 | マンナビスケット、軟飯、 魚とかぼちゃの煮物、 みそ汁、 赤ちゃんせんべい | さば切り身、鶏ひき肉、 油揚げ、煮干し、みそ | 米、三温糖、米油、 さとう、片栗粉 | かぼちゃ、しょうが、 チンゲン菜、しめじ | 牛乳、 黒糖フークレエ | 牛乳、 マンナビスケット | 655 578 |
| 20(土) | 焼きスパ、 バナナ、 牛乳 | 煮込みうどん、 バナナ | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、米油 | キャベツ、にんじん、 ピーマン、バナナ | | | 306 259 |
| 22(月) | 牛丼、 ほうれん草の卵やき、 ブロッコリーおなか煮、 アパマンのべーせんべい | バナナ、牛丼、 ほうれん草の卵やき、 ブロッコリーおなか煮、 アパマンのべーせんべい | 牛肉、卵、 ベーコン、花かつお | 米、さとう、オリーブ油 | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 ほうれん草、ブロッコリー | 牛乳、 パブスナック | バナナ | 525 499 |
| 24(水) | ご飯、 麻婆なす、 拌三条 | アンパンマンのふんわりコーン、軟飯、 麻婆なす、はるさめスープ、 豆乳煮しパン | 豚ひき肉、 みそ、ロースハム | 米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉、はるさめ | なす、にんじん、にら、 玉ねぎ、もやし、きゅうり | 牛乳、 ホットケーキ | 牛乳、 アンパンマンの ふんわりコーン | 563 507 |
| 25(木) | きつねごはん、 魚の塩焼き、 野菜のため、 みそ汁 | サクサクポーロかぼちゃ、軟飯、 魚と野菜のくず煮、 切干大根入りみそ汁、 むらさきいもせんべい | 油揚げ、鶏肉、鮭、 あらびきウインナー、 干しわかめ、煮干し、みそ | 米、さとう、米油 | みつば、キャベツ、にら、 もやし、 切干大根、玉ねぎ | 牛乳、 野菜スティック | 牛乳、 サクサクポーロかぼちゃ | 586 584 |
| 26(金) | ご飯、 鶏肉のパーベキューソース焼き、 ほうれん草のソテー、 根菜のみそ汁 | 赤ちゃんせんべい、軟飯、 鶏肉のケチャップ煮、根菜のみそ汁、 マンナビスケット | 鶏肉、厚揚げ、 煮干し、みそ | 米、さとう、米油、 コンソメ、さといも | 玉ねぎ、ほうれん草、 コーン、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ | 牛乳、 カステラ | 牛乳、 赤ちゃんせんべい | 515 475 |
| 27(土) | 食パン、りんごジャム、 コロケ、 付野菜、 牛乳 | 食パン、野菜のミルク煮 | 牛乳 | 食パン、りんごジャム、 コロケ、米油、マヨネーズ | ブロッコリー、きゅうり |  | | 479 457 |
| 29(月) | ビビンバ風、 春雨のすのもの、 ワカメスープ | アパマンのべーせんべい、ビビンバ風、 ワカメスープ、 マンナウエハース | 牛ひき肉、豚ひき肉、 錦糸卵、ロースハム、 干しわかめ、細切りかまぼこ | 米、さとう、ごま油、 はるさめ、ごま | たけのこ、もやし、ほう、 にんじん、きゅうり | 牛乳、 おにぎりせんべい (銀シャリ) | オレンジゼリー | 525 476 |
| 30(火) | 長ロール、 ごめ粉のポテトグラタン、 サクサクサラダ | アンパンマンビスケット、食パン、 ごめ粉のポテトグラタン(焼かない)、 野菜サラダ、 ポテトとほうれん草のおせんべい | 鶏肉、スキムミルク、 牛乳、とろけるチーズ | 長ロール、じゃがいも、 コンソメ、バター、ごめ粉、 パン粉、マヨネーズ、 シスコンプレーン | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、コーン | 牛乳、 ポタポタやき | 牛乳、 アンパンマンビスケット | 553 570 |

※材料は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

9月1日は『防災の日』です

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。
さて、毎年9月1日は、『防災の日』として制定され、自然災害に備える事の大切さを考える日です。
防災専用の備蓄用食品もありますが、切干大根やひじき等の乾物や、ツナ缶・サバ缶・フルーツ缶の
缶詰類、そめん等の乾麺も非常食として活用できます。食べ残れた食材だと子ども達も食べやすいですね。
保育所では9月1日に、切干大根を使用したサラダを提供します。
子ども達にも食べやすいサラダですので、ご家庭でも是非お試しくださいな。

【切干大根のサラダ】

(材料:4人分)
・切干大根 16g
・きゅうり 80g
・塩 少々
・人参 32g
・ツナ缶 32g
・砂糖 8g
・醤油 8g
・酢 2g

【作り方】

- ①切干大根はぬるま湯で戻して2cmカット。
野菜は千切り。
- ②切干大根、人参を柔らかくなるまで煮て
切干大根は水気を絞る。
- ③きゅうりは塩もみをして絞る。
- ④ツナと②③を調味料で和える。



【今月の産地消】

- ・2日・・・オクラ
- ・3日・・・みそ
- ・16日・・・白なす
- ・30日・・・米粉



| 日付 | 献立名 | 離乳食後期 (9~11ヶ月頃) | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑色の食品 | おやつ | 10時おやつ (未満児) | 3歳+ (2歳) |
|-------|---|---|-----------------------------------|---|-------------------------------------|---|--------------------|-------------|
| 1(月) | ご飯、牛肉とれんこんの旨甘辛、切干大根のサラダ、ほうれん草のみそ汁 | バナナ、おかゆ、牛ひき肉と人参のうま煮、ほうれん草のみそ汁、アパマンのべビーせんべい | 牛肉、ツナ、油揚げ、煮干し、みそ | 米、ごま油、糸こんにゃく、さとう、白ゴマ | れんこん、にんじん、ねぎ、切干大根、きゅうり、ほうれん草 | 牛乳、ココナッツサブレ | バナナ | 573 545 |
| 2(火) | 長ロール、かぼちゃのキッシュ、プロッコリーのこま和え、ABCスープ | アンパンマンビスケット、食パン、かぼちゃのキッシュ、ABCスープ、ポテトとほうれん草のおせんべい | ロースハム、卵、牛乳、とろけるチーズ、鶏肉 | 長ロール、バター、生クリーム、さとう、ごま、じゃがいも、ABCマカロニ | ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、プロッコリー、キャベツ、にんじん、オクラ | 牛乳、白いふうせん、とろへ昆布 | 牛乳、アンパンマンビスケット | 615 629 |
| 3(水) | ご飯、みそカツ、ほうれん草塩昆布和え、けんちん汁(みそ) | がんばれ!野菜家族、おかゆ、鶏肉の味噌煮、けんちん汁(みそ)、ハイハイ | 鶏肉、かぼちゃのみそ、ちくわ、塩昆布、厚揚げ、みそ、煮干し | 米、小麦粉、パン粉、米油、三温糖、みりん、ごま | ほうれん草、玉ねぎ、大根、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ | 牛乳、アイスボックスクッキー | 牛乳、がんばれ!野菜家族 | 662 617 |
| 4(木) | ご飯、魚の照り焼き、ごぼうサラダ、みそ汁 | むらさきいもせんべい、おかゆ、白身魚と野菜煮、みそ汁、サクサクポーロかぼちゃ | さば、木綿豆腐、干しわかめ、みそ、煮干し | 米、みりん、米油、さとう、マヨネーズ | しょうが、ごぼう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ | 牛乳、米ボンバー | 牛乳、むらさきいもせんべい | 572 546 |
| 5(金) | 木の葉どんぶり、なすのこま和え、手作りぶどうゼリー | マンナビスケット、親子どんぶり、野菜の柔らか煮、赤ちゃんせんべい | かまぼこ、油揚げ、卵 | 米、さとう、片栗粉、ごま | 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、なす、ほうれん草 | ジュアブレン、パイかし | 牛乳、マンナビスケット | 579 564 |
| 6(土) | 冷やしきつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、牛乳 | きつねうどん | 油揚げ、かまぼこ、かつおだし、ちくわ磯辺揚げ、牛乳 | きとう、うどん、みりん、米油 | ねぎ |  | | 336 291 |
| 8(月) | ご飯、ポークチャップ、粉ふき芋、ほうれん草のみそ汁 | アパマンのべビーせんべい、おかゆ、ポークチャップ、ほうれん草のみそ汁、梨のコンポート | 豚肉、油揚げ、煮干し、みそ | 米、米油、じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、ほうれん草 | 牛乳、梨ケーキ | オレンジゼリー | 644 559 |
| 9(火) | 長ロール、ジャージャーうどん、かぼちゃサラダ、牛乳 | ポテトとほうれん草のおせんべい、食パン、具たっぷり煮込みうどん、かぼちゃの含め煮、アンパンマンビスケット | 豚ひき肉、みそ、牛乳 | 長ロール、うどん、さとう、片栗粉、マヨネーズ | しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、かぼちゃ、きゅうり | フルーツポンチ | 牛乳、ポテトとほうれん草のおせんべい | 654 630 |
| 10(水) | カレーライス、コロコロサラダ、手作りピーチゼリー | ハイハイ、カレー風味ライス、コロコロあえ、がんばれ!野菜家族 | 牛肉、クッキングチーズ | 米、じゃがいも、米油、マヨネーズ | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、トマト、コーン | 牛乳、味しらべ | 牛乳、アンパンマンのふんわりコーン | 666 557 |
| 11(木) | ご飯、煮干し炒り煮、豚肉の生妻やし、きゅうりのさっぱり和え、さつまいもスープ | サクサクポーロかぼちゃ、おかゆ、豚ひき肉ときゅうりのあん煮、さつまいもスープ、豆乳蒸しパン | 食べる煮干し、豚肉、ちくわ、ベーコン | みりん、米、さとう、オリーブ油、さつまいも | しょうが、きゅうり、にんじん、白菜、パセリ | 牛乳、コーンパン | 牛乳、サクサクポーロかぼちゃ | 557 555 |
| 12(金) | ご飯、白身魚のオーロラソース、ほうれん草とツナの和え物、じゃが芋のみそ汁、オレンジ | 赤ちゃんせんべい、おかゆ、魚と野菜のミルク煮、じゃが芋のみそ汁、オレンジ、マンナビスケット | ホキ、ツナ、油揚げ、煮干し、みそ | 米、片栗粉、米油、マヨネーズ、さとう、ごま、じゃがいも | ほうれん草、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、オレンジ | 牛乳、ベジタバー | 牛乳、赤ちゃんせんべい | 517 474 |
| 13(土) | 食パン、いちごジャム、田舎スープ、フレッシュゼリー、牛乳 | 食パン、田舎スープ | 豚肉、牛乳 | 食パン、いちごジャム、米油 | 玉ねぎ、干しいたけ、大根、にんじん、キャベツ、ねぎ | | | 359 339 |
| 16(火) | 長ロール、あんかけスパゲッティ、かみかみサラダ | アンパンマンビスケット、食パン、あんかけスパゲッティ、野菜の煮びたし、お好み焼き | あらびきウインナー、ロースハム | 長ロール、スパゲッティ、オリーブ油、さとう、片栗粉、バター、マヨネーズ、ごま | 玉ねぎ、白なす、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、きゅうり | 牛乳、お好み焼き | 牛乳、アンパンマンビスケット | 679 652 |
| 17(水) | ご飯、鶏肉のハイアン焼き(焼きパン添え)、煮浸し、みそ汁 | がんばれ!野菜家族、おかゆ、鶏肉の照り煮、みそ汁、ハイハイ | 鶏肉、油揚げ、花かつお、木綿豆腐、煮干し、みそ | 米、さとう、米油 | にんにく、バインシロップ漬け、こまつな、にんじん、キャベツ | 牛乳、おととつと | 牛乳、がんばれ!野菜家族 | 528 504 |
| 18(木) | ご飯、和風ハンバーグ、和風サラダ、みそ汁 | むらさきいもせんべい、おかゆ、和風煮込みハンバーグ、野菜のかつお煮、みそ汁、サクサクポーロかぼちゃ | 豚ひき肉、牛ひき肉、ひじき、ちくわ、干しわかめ、みそ、煮干し | 米、パン粉、マヨネーズ、ふ | 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、ねぎ | 牛乳、ポテコ | 牛乳、むらさきいもせんべい | 592 538 |
| 19(金) | ご飯、魚の甘酢焼き、かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁 | マンナビスケット、おかゆ、魚とかぼちゃの煮物、みそ汁、赤ちゃんせんべい | さば切り身、鶏ひき肉、油揚げ、煮干し、みそ | 米、三温糖、米油、さとう、片栗粉 | かぼちゃ、しょうが、チンゲン菜、しめじ | 牛乳、黒糖フークレ | 牛乳、マンナビスケット | 655 578 |
| 20(土) | 焼きスパ、バナナ、牛乳 | 煮込みうどん、バナナ | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、米油 | キャベツ、にんじん、ピーマン、バナナ | | | 306 259 |
| 22(月) | 牛丼、ほうれん草の卵やき、プロッコリーおなか風味 | バナナ、牛そぼろ丼、ほうれん草の卵やき、プロッコリーおなか風味、アパマンのべビーせんべい | 牛肉、卵、ベーコン、花かつお | 米、さとう、オリーブ油 | 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、プロッコリー | 牛乳、パフスナック | バナナ | 525 499 |
| 24(水) | ご飯、麻婆なす、拌三条 | ハイハイ、おかゆ、麻婆なす、ほろさめスープ、豆乳蒸しパン | 豚ひき肉、みそ、ロースハム | 米、米油、さとう、ごま油、片栗粉、ほろさめ | なす、にんじん、にら、玉ねぎ、もやし、きゅうり | 牛乳、ホットケーキ | 牛乳、アンパンマンのふんわりコーン | 563 507 |
| 25(木) | きつねごはん、魚の塩焼き、野菜のため、みそ汁 | サクサクポーロかぼちゃ、おかゆ、魚と野菜のくず煮、みそ汁、むらさきいもせんべい | 油揚げ、鶏肉、鮭、あらびきウインナー、干しわかめ、煮干し、みそ | 米、さとう、米油 | みつば、キャベツ、にら、もやし、切干大根、玉ねぎ | 牛乳、野菜スティック | 牛乳、サクサクポーロかぼちゃ | 584 584 |
| 26(金) | ご飯、鶏肉のパーベキューソース焼き、ほうれん草のソテー、根菜のみそ汁 | 赤ちゃんせんべい、おかゆ、鶏肉のケチャップ煮、根菜のみそ汁、マンナビスケット | 鶏肉、厚揚げ、煮干し、みそ | 米、さとう、米油、コンソメ、さといも | 玉ねぎ、ほうれん草、コーン、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ | 牛乳、カステラ | 牛乳、赤ちゃんせんべい | 515 475 |
| 27(土) | 食パン、りんごジャム、コロケ、付野菜、牛乳 | 食パン、野菜のミルク煮 | 牛乳 | 食パン、りんごジャム、コロケ、米油、マヨネーズ | プロッコリー、きゅうり |  | | 479 457 |
| 29(月) | ピビンパ風、春雨のすのもの、ワカメスープ | アパマンのべビーせんべい、ピビンパ風、ワカメスープ、マンナウエハース | 牛ひき肉、豚ひき肉、錦糸卵、ロースハム、干しわかめ、細切りかまぼこ | 米、さとう、ごま油、ほろさめ、ごま | たけのこ、もやし、ほう、にんじん、きゅうり | 牛乳、おにぎりせんべい(銀シャリ) | オレンジゼリー | 525 476 |
| 30(火) | 長ロール、こめ粉のポテトグラタン、サクサクサラダ | アンパンマンビスケット、食パン、こめ粉のポテトグラタン(焼かない)、野菜のかつお煮、ポテトとほうれん草のおせんべい | 鶏肉、スキムミルク、牛乳、とろけるチーズ | 長ロール、じゃがいも、コンソメ、バター、こめ粉、パン粉、マヨネーズ、シスコンブレン | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン | 牛乳、ポタポタやき | 牛乳、アンパンマンビスケット | 553 570 |

※材料は、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

9月1日は『防災の日』です

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。さて、毎年9月1日は、『防災の日』として制定され、自然災害に備える事の大切さを考える日です。防災専用の備蓄用食品もありますが、切干大根やひじき等の乾物や、ツナ缶・サバ缶・フルーツ缶の缶詰類、そめん等の乾麺も非常食として活用できます。食べ慣れた食材だと子ども達も食べやすいですね。保育所では9月1日に、切干大根を使用したサラダを提供します。子ども達にも食べやすいサラダですので、ご家庭でも是非お試しください。

【切干大根のサラダ】

- (材料:4人分)
- ・切干大根 16g
 - ・きゅうり 80g
 - ・塩 少々
 - ・人参 32g
 - ・ツナ缶 32g
 - ・砂糖 8g
 - ・醤油 8g
 - ・酢 2g

【作り方】

- ①切干大根はぬるま湯で戻して2cmカット。野菜は千切り。
- ②切干大根、人参を柔らかくなるまで煮て切干大根は水気を絞る。
- ③きゅうりは塩もみをして絞る。
- ④ツナと②③を調味料で和える。



【今月の地産地消】

- ・2日…オクラ
- ・3日…みそ
- ・16日…白なす
- ・30日…米粉

