

# 9がつのこんだて

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童			3歳未満児
		昼食	主食	3時おやつ	10時おやつ
1	月	鶏肉のごまみそ焼き みそ汁 炒り卵あえ くだもの	ごはん	牛乳 大学芋	牛乳
2	火	ほっけの塩焼き みそ汁 筑前煮 くだもの	ごはん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳
3	水	カレー お茶 大根サラダ くだもの	カレーライス	牛乳 二色サンド	乳酸菌飲料
4	木	鶏のから揚げ きのことスープ ポテトサラダ くだもの	バターパン	牛乳 ホットケーキ	牛乳
5	金	煮込みハンバーグ みそ汁 マカロニサラダ くだもの	ごはん	ソーメン汁	牛乳
6	土	肉うどん 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
8	月	かみなり豆腐 みそ汁 キャベツの中華あえ くだもの	ごはん	牛乳 シュガーラスク	牛乳
9	火	たらのフライ コンソメスープ ブロッコリーソテー くだもの	米粉パン	牛乳 いももち	牛乳
10	水	チキンチキンごぼう みそ汁 梅かつおあえ くだもの	ごはん	牛乳 揚げパン	乳酸菌飲料
11	木	さばのバーベキューソースかけ みそ汁 ごまおかかあえ くだもの	ごはん	牛乳 スコーン	牛乳
12	金	すり身揚げ みそ汁 なめたけあえ くだもの	ごはん	お茶 おにぎり	牛乳
13	土	野菜ラーメン 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
16	火	かぼちゃコロッケ 小松菜スープ スパゲティー添え くだもの	レーズンパン	牛乳 クラッカーサンド	牛乳
17	水	親子煮 みそ汁 しらすあえ くだもの	ごはん	牛乳 にんじんクッキー	牛乳
18	木	ほっけの照り焼き みそ汁 五目きんぴら くだもの	ごはん	牛乳 ホットドック	乳酸菌飲料
19	金	マーボー豆腐 春雨スープ 磯香あえ くだもの	ごはん	牛乳 アップルケーキ	牛乳
20	土	スパゲティーナポリタン チーズ 野菜スープ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
22	月	鮭の塩焼き みそ汁 さつま揚げと大根の炒め煮 くだもの	ごはん	ミニラーメン	牛乳
24	水	鶏肉のさっぱり焼き すりみ汁 ごまおかかあえ くだもの	ごはん	牛乳 おからマフィン	牛乳
25	木	ジャムパン エビフライ パンプキンスープ ヨールスローサラダ くだもの	おたんじょう会	プリン	乳酸菌飲料
26	金	ミニ遠足		ジュース お菓子	
27	土	やきそば コンソメスープ チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
29	月	すきやき みそ汁 ツナあえ くだもの	ごはん	牛乳 ピザトースト	牛乳
30	火	肉じゃが みそ汁 もやし炒め くだもの	ごはん	お茶 おにぎり	牛乳

## 9月1日は 防災の日



## 災害備蓄は ローリングストックで！！

大正12年（1923年）9月1日に関東大震災が発生した日です。  
この震災を教訓として、一人ひとりの防災対策の重要性を伝えるため、「防災の日」とされました。日本は、地震だけでなく、河川の氾濫、豪雪などの自然災害が発生しやすい国です。様々な災害に備え、日頃からの防災対策をしっかりとっておきましょう。

災害が起きますと、電気、ガス、水道などのライフラインが止まることがあります。また、物流が停止し、食糧などの物資が届かないことも考えられます。  
災害備蓄として、最低3日分の水分や食糧が必要とされていますが、日常的に使う食品を少し多めに購入し、賞味期限が来る前に食べきり、新しい物を保存することを繰り返す「ローリングストック」で、無理のない災害備蓄をしていきましょう。  
また、災害直後は調理ができないこともあるので、火を使わなくてもよい食品も準備しておくといと思います。

\* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。