

9 幼稚園 がつのこんだて

9月1日は防災の日

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。非常食の準備はいかがでしょうか？災害発生時に、水道・電気・ガスのライフラインが途絶えてから復旧に要する時間は大体3日間といわれています。そのため、最低3日間の非常食や水の備えが必要となります。飲料水は1人当たり1日3Lほどが良いでしょう。非常食には温めれば食べられるご飯(1人5食分を目安に)、備蓄用パン、ビスケット、板チョコなどがあげられます。ビタミンが不足しやすいのでフルーツ缶詰などの用意も良いでしょう。お子さまには甘いもの、高齢者にはおかゆのレトルトなど消化のよい食品もあるといいですね。日ごろから使う加工食品を多めにストックし、定期的に消費するローリングストックで賢く備蓄しましょう。



げつようび



かようび

1



麻婆豆腐
ミニ笹かま
ほうれん草の
塩昆布和え
みかん缶

すいようび

2



ミートコロッケ
パンバンジー
小松菜の煮浸し
洋梨缶

もくようび

3



タラのバター醤油焼き
切干大根煮
胡瓜のサラダ
インゲンのソテー
パイン缶

きんようび

4



ポークビーンズ
プチハンバーグ
キャベツのナムル
黄桃缶

7



ハム入オムレツ
マヨ醤油スパゲティ
けんちん煮
小松菜のおかか和え
杏仁豆腐

8



赤魚カツ
ピーマンの中華炒め
カリフラワーサラダ
パイン缶

9



八宝菜
ミニお好み焼き
チンゲン菜の千草和え
黄桃缶

10



チキン竜田
大根のコンソメ煮
菜の花のなめたけ和え
みかん缶

11



ハンバーグ
変わりきんぴら
ほうれん草のお浸し
ミニゼリー

14



ピザロール春巻
タコウィンナー
レンコン青のり炒め
ほうれん草のごま和え
パイン缶

15



ホキのみそ焼き
ひじき煮
豆腐サラダ
小松菜のソテー
洋梨缶

16



厚揚げの玉子とじ
さつま芋天ぷら
インゲンのおかか和え
みかん缶

17



テリヤキチキン
マカロニソテー
野菜のカレー炒め
チンゲン菜のナムル
黄桃缶

18



メンチカツ
ふきの炒め煮
胡瓜の塩昆布和え
ミニゼリー

21

敬老の日

22

国民の休日

23

秋分の日

24



ハムカツ
茄子の味噌炒め
ほうれん草の
千草和え
ミニゼリー

25



カレー
もち焼
切干大根サラダ
パイン缶

28



鶏のからあげ
ジャーマンポテト
インゲンサラダ
ミニゼリー

29



酢豚風
ミニコロッケ
チンゲン菜の
なめたけ和え
黄桃缶

30



サバの塩焼き
野菜炒め
マカロニサラダ
人参しりしり
パイン缶

おたのしみメニュー
栗ご飯

※容器、ごはんの準備はいりません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

卵... エビ... そば...
小麦... カニ...
乳製品... ピーナッツ...