

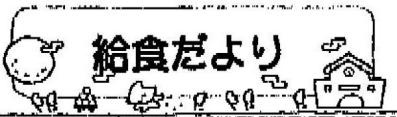


9

献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	飾り もやしのナムル カツオ卵スープ	豚肉 卵 人参 ピーマン キャベツ カツオ いも芋 ねぎ ねぎわら	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスケット
2火	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	豚ミンチ ハム 卵 人参 ハヤシ 豆腐 キャベツ コーン じゅがいゆ ねりとろみ 卵	牛乳 キャベツ イモ	牛乳 センベイ
3水	白身魚のピカタ ササ身の煮もの 味噌汁	魚 ササミ 和えねぎ 卵 人参 キャベツ キャベツ カツオ ねぎ	牛乳 卵ホーロ	牛乳 ウエハース
4木	ハッシュドビーフ ユーノスローサラダ ゆで卵	牛肉 卵 人参 コーン キャベツ キャベツ じゅがいゆ かまぼこ 腹ロース ハム 人参 ピーマン キャベツ カツオ 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ポテトコーン
5金	豚の丼巻漬 マカロニサラダ 和風スープ	きゅうり コーン カツオ リクガ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー
6土	冷し中華 スタミナ納豆	ハム リミンケ ベイ 卵 人参 トマト カツオ きゅうり カツオ ねぎ 生姜 ニンニク めん 納豆	牛乳 人気クリー	牛乳 セリ一
7日	猪前煮 すのもの もずくスープ	しらす かしわ 卵 人参 いも芋 ごぼう レコン ねぎ きゅうり キハツ じゅ芋 麻布 もずく ほのかや 厚め	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスコ
8月	ビーフン カガメスープ 猪肉	豚肉 金剛豆 人参 キャベツ キャベツ カレ カガメ ビーフン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスコ
9火	ビーフン カガメスープ 猪肉	鶏肉 あいだき 人参 レコン ねぎ 春雨 あげ 豆腐 ビーフン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
10水	塩サバ 人参の春雨炒め 豆腐の味噌汁	牛乳 塩サバ	牛乳 クラッカー	
11木	誕生日会 カラブラン 猪肉	豚肉 ますミンチ キーズ 納豆 もうあん ねぎ 人参 カラブラン カラブラン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 センベイ
12金	ソーツ ツナとわさびの酢のもの サラダ	ソーツ リンゴ肉 人参 ニンニク きゅうり めんこん コーン キャベツ ねぎ カツオ あげ ピーナ	牛乳 カボチャクリー	牛乳 ウエハース
13土	八宝菜 しゅうまい	カキボコ 豚肉 いも芋 卵 人参 いも芋 キャベツ ねぎ いも芋 キャベツ	牛乳 セリ一	牛乳 ビスケット
14火	カレー汁 ツナピキベツのサラダ ゆで卵	ツナ 豚肉 卵 人参 キャベツ キャベツ コーン キャベツ ねぎ カレー	牛乳 やさいわらび	牛乳 ⑦じま田子
15水	すり身の五色あげ じゅん青え 春雨スープ	すり身 じゅう 卵 人参 ピーマン キャベツ ごぼう ねぎ 白菜 いも芋 カレ キュウリ ごぼう 春雨	牛乳 小魚せんべい	牛乳 セリ一
16木	ナポリタン ジャーマンポテト オニオンスープ	ソース ベーコン 人参 ピーマン ハヤシ たまねぎ めん ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッcker
17金	大葉の煮風がきあげ ひじき煮、きのこ汁	ソーセージ 人参 いも芋 ピス コーン ねぎ えのき ねぎ ひじき さつまいも 紫こん 大豆 あげ	牛乳 人気クリー	牛乳 クッキー
18土	焼そば 卵スープ	かまぼこの肉 卵 人参 いも芋 ねぎ キャベツ 正ネギ 白菜 キヤウ	牛乳 カレホーロ	牛乳 センベイ
19月	ヒジキ汁 キャンブレー 南瓜の丸ぶら	ヒジキ 豚肉 卵 人参 いも芋 ねぎ キャベツ 正ネギ 白菜 とうが ねり豆餅 キャベツ キヤウ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑦じまサンド
20水	魚のカレーあげ ストローサラ 夕の漬け	魚 ハム 人参 カリコ芋 えのき ねぎ カガメ ご	牛乳 カボチャクリー	牛乳 ビスケット
21木	レバーの甘辛煮 春雨サラダ カリカマ スープ	かにかま キレーパー ハム 人参 生姜 コーン ねぎ きゅうり ねぎ ジャン春雨	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑦おはぎ
22金	うな煮 手ての旨味あえ ますの味噌汁	かにかま ねんじん ごぼう ねんじん ねぎ 生姜 いんげん ねぎ ます カレ シロヌードル あげ	牛乳 豆乳ビスケット	牛乳 セリ一
23土	豚汁 キウイの燻製あげ	カキイモ 豚肉 人参 ごぼう 大根 ねぎ 白菜 こねぎ ねぎ カレ キウイ	牛乳 セリ一	牛乳 クラッcker
24月	豚肉入りきしめん 小松菜納豆 オクラ スープ	豚肉 ねぎ キシメン 小松菜 納豆 オクラ 卵 ねぎ キシメン オクラ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 センベイ
25火	南瓜のそぼろ煮 のりのとき野付 ごま	ヒジキ ハム 卵 人参 南瓜 いも芋 キヤウ ごま ねぎ のり 煙け	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー



## ★9月1日は防災の日★

非常食には、水、米(アルファ米)、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。

非常食として備えるのも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子など賞味期限ごとに買い換えてストックしておくといいでしょう。

熱源が同封されていて、温めて食べられるものもあります。

炊き込みご飯や、パンの年譜の種類も豊富で味も良くなっています。

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たすことが難しいので、食べ慣れたお菓子が心を癒やし、命を救ってくれます。