



9月

献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1火	肉じゃが煮 干草和え なすのみそ汁	豚肉 人参 オヤ 胡瓜 こま 糸こんにゃく お下 いりこ 玉ねぎ なす キウイ ロース ジャガイロ	牛乳 ぽろり口	牛乳 ビスコ
2水	魚のフイ 酢の物 豆ふのみそ汁	魚 いりこ 1/4 卵 人参 わかめ 胡瓜 キウイ こま オヤ お下 豆ふ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
3木	レバの甘煮 ちくわのりネ 春雨スー	ヒレバ 人参 卵 オヤ 白菜 椎茸 春雨 ちくわ 玉ねぎ 胡瓜 ほう しょう しょう	牛乳 小松菜セバ	牛乳 ④ せんべい
4金	連根ハンバーグ ジャーマンポテト カレースー	合びき ヨーグルト 卵 玉ねぎ キウイ ベーコン パター 人参 ほう しょう しょう しょう	牛乳 人参スー	牛乳 フラワー
5土	冷めん スタミナ和豆	ハム オヤ めん 和豆 ヒレバ 卵 トマト 胡瓜 もやし にんじん しょう	牛乳 さつま芋スー	牛乳 ビスコ
7月	夏野菜カレー コールスロー ヨで卵	豚肉 しょう しょう 卵 トマト 人参 しょう 玉ねぎ キウイ コー	牛乳 ぽろり口	牛乳 ④ せんべい
8火	南瓜のそぼろ煮 餅三糸 ふの清汁	ヒレバ オヤ おかめ しょう 春雨 厚揚げ ハム 卵 人参 南瓜 しょう 胡瓜 えのき	牛乳 南瓜スー	牛乳 せんべい
9水	すり身の五色揚げ 切干大根煮 えのきのみそ汁	すり身 卵 しょう パセリ しょう えのき 天ぷら 人参 しょう 玉ねぎ 切干大根	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ホウレンソウ
10木	ビーフン 煮豆 わかめスー	豚肉 しょう 玉ねぎ キウイ 椎茸 卵 人参 ほうれん草 もやし ビーンズ 金時豆	牛乳 小魚セバ	牛乳 ④ せんべい
11金	豚肉とじゃが芋の炊き揚げ 甘酢和え 和風スー	豚肉 じゃが芋 パセリ 玉ねぎ もやし おかめ ハム いりこ 卵 人参 えのき 胡瓜 じゃが芋	牛乳 せりー	牛乳 フッキー
12土	焼うどん ニラ和えスー	豚肉 しょう しょう しょう いりこ 卵 人参 しょう ニラ 玉ねぎ	牛乳 人参スー	牛乳 ビスコ
14月	ヒレとねぎ汁 ひじき煮 南瓜の天ぷら	ヒレバ 椎茸 白菜 ひじき 人参 春雨 お下 いりこ 卵 人参 しょう ほうれん草 南瓜 竹の子	牛乳 野菜セバ	牛乳 ④ 揚げパン
15火	うなぎ 洋風ソテー 和えみそ汁	かいわ いりこ 卵 しょう しょう オヤ しょう ハム えのき 人参 しょう めん しょう	牛乳 オレオ	牛乳 せんべい
16水	塩鯖 五目みそ汁 しょうり内豆	鯖 和豆 お下 豆ふ しょう 人参 南瓜 玉ねぎ 白菜 オヤ わかめ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④ ホットケーキ
17木	誕生会 ササ身フイ 枝豆 ほうれん草	ササ身 卵 コー レタス じゃが芋 しょう ハム 小豆 胡瓜 しょう 枝豆 オヤ	牛乳 さつま芋スー	牛乳 フラワー
18金	豚肉とじゃが芋の炊き揚げ しょうり内豆 中華スー	しょう しょう 玉ねぎ しょう しょう 豚肉 卵 人参 しょう 小松菜 胡瓜	牛乳 ゼリー	牛乳 芋けんぴ
19土	マーボー豆腐 キョーザ	しょう しょう 豚肉 人参 玉ねぎ なす 椎茸 にんじん しょう ニラ	牛乳 ぽろり口	牛乳 せんべい
24木	和風スパゲッティ しょうり内豆 コーンスー	ベーコン 卵 クリームコーン えのき しょう しょう ハム しょう 人参 ほうれん草 パセリ 玉ねぎ めん	牛乳 せりー	牛乳 ④ ドーナツ
25金	チキン南蛮 ちくわのあん 野菜スー	ベーコン 椎茸 こま しょう しょう しょう 卵 人参 ほうれん草 玉ねぎ キウイ しょう	牛乳 ホウレンソウ	牛乳 フッキー
26土	八宝菜 しょうまい	豚肉 しょう 人参 玉ねぎ キウイ しょう 椎茸	牛乳 しょうスー	牛乳 ビスコ
28月	ハヤシチー ツツとキウイのサラダ ヨで卵	しょう 卵 人参 玉ねぎ キウイ 胡瓜 コー しょう 牛肉 しょう 人参 玉ねぎ キウイ 胡瓜 コー しょう	牛乳 野菜セバ	牛乳 ④ うなぎ
29火	五目煮豆 和風ソテー きのこ汁	しょう クリームコーン オヤ しょう おかめ しょう しょう かいわ いりこ 卵 人参 しょう しょう しょう	牛乳 小魚セバ	牛乳 せんべい
30水	魚の天ぷら 揚げなすのそぼろ煮 しょうり内豆	いりこ 人参 魚 卵 しょう ニラ しょう オヤ しょう にんじん	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フラワー



★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をし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、パンの缶詰の種類も豊富で味も良くなってきています。

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。

