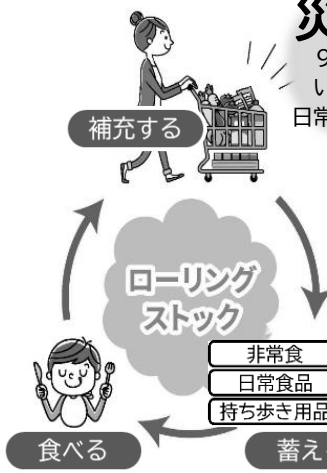


日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
1	月	【ごはん】厚焼卵 ブロッコリーのマリネ キャベツのスープ ふりかけ	卵、乳 ロースハム	飲むヨーグルト	カルピスポンチ
2	火	【ごはん】たらの蒲焼 すき昆布のサラダ じゃがいものみそ汁		牛乳	ヨーグルト せんべい
3	水	【ごはん】親子煮 ごまドレッシングサラダ なし	卵	牛乳	牛乳 ビスケット
4	木	【ごはん】豆腐の中華炒め かぼちゃの天ぷら ゼリー		牛乳	飲むヨーグルト せんべい
5	金	【ごはん】煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ 和風コンスープ		牛乳	牛乳 ビスケット
8	月	【ごはん】さけの照焼 もやしのナムル かぼちゃのみそ汁	ロースハム	バナナ	飲むヨーグルト せんべい
9	火	誕生会 バターロール ジャムマーガリン ささみカツたれからめ ブロッコリーごま正油 ベーコンスープ ゼリー	パン、卵、乳 ベーコン	牛乳	牛乳 りんごのタルト
10	水	【ごはん】焼肉 わかめスープ なし		牛乳	牛乳 せんべい
11	木	【ごはん】鶏肉のバーベキューソース きゅうりの華風あえ 高野豆腐スープ	ベーコン	牛乳	ジョア ビスケット
12	金	【ごはん】厚揚げの中華風煮 じゃがいもの揚げ煮		牛乳	牛乳 ウエハース
16	火	【ごはん】たらのたつた揚げ パインサラダ なすのみそ汁		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
17	水	【ごはん】豚肉のサイコロ炒め 切り干し大根サラダ キウイフルーツ	キウイ	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
18	木	増量DAY 【ごはん】ミルクカレー みかんサラダ チーズ 	乳	牛乳	牛乳 ビスケット
19	金	おにぎりDAY 【ごはん】さけのみそ焼 トマトときゅうりのサラダ 沢煮碗		牛乳	ジュース せんべい
22	月	【ごはん】カレーの煮付 ほうれん草のひたし さつま汁	ロースハム	牛乳	ヨーグルト せんべい
24	水	【ごはん】大豆と鶏肉の煮込み にんじんのごまサラダ りんご		牛乳	牛乳 ビスケット
25	木	【ごはん】麻婆豆腐 さつまいもの天ぷら なし 		飲むヨーグルト	ミルクココア せんべい
26	金	【ごはん】さけのみそマヨ焼 キャベツのマリネ わかめ汁	卵 ロースハム	牛乳	牛乳 ミルクスティックパン
29	月	【ごはん】鶏肉のたつた揚げ みそドレッシングサラダ りんご		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
30	火	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト キャベツのひたし		牛乳	牛乳 せんべい

☆ 献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆ 土曜日のおやつは、牛乳です。
 ☆ くだものは、なし、りんご、バナナなどを予定しています。



補充する

**ローリング
ストック**

非常食
日常食品
持ち歩き用品

食べる

蓄える

災害時に活きる日頃の備え ～ローリングストック～

9月1日は「防災の日」です。8月には新潟県内でも大雨による災害が発生しています。いつ、どこで起きるか分からない災害に、私たちが唯一できることが「備え」です。中でも「食」は日常の備えが大切。家庭での食料備蓄について考えてみましょう。

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

離乳食や食物アレルギー対応食など、お子さんの月齢や家族の状況に合わせた食品を選びましょう。

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧までに1週間以上を要し、災害支援物資が3日以上届かない、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

★災害時の食の備えについて、詳しく知りたい方は、健康にいがた21「災害時の栄養・食生活」へアクセス 



今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	473	19.6	14.7	261	2.7	158	0.28	0.42	24	1.2
3歳以上児	479	18.6	14.3	184	2.3	160	0.28	0.33	27	1.2