2022年度 いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	
1	土	ごはん つくも煮 きゅうりの中華和え すまし汁 ゼリー	お菓子・牛乳	
3	月	ごはん 味噌チャンプルー ピーマンの昆布和え そうめん汁 ヨーグルト	大学芋・ミルク	
4	火	パン ヘルシーミートローフ 彩サラダ コーンスープ 梨	鮭と枝豆のおにぎり・麦茶	
5	水	ごはん 魚のホイル蒸し バンサンスー 味噌汁 りんご	ぶどうゼリー・お菓子・麦茶	
6	木	ゆかりごはん(少) かき揚げ うどん うま塩ひじき 梨	お菓子・ミルク	
7	金	ごはん 鶏のレモン風味和え 大根サラダ 味噌汁 ぶどう	南瓜団子·麦茶	
8	土	大運動会(給食はありません)		
10	月	スポーツの日		
11	火	ごはん ツナとにらの中華風オムレツ 春雨の酢の物 きのこスープ 梨	ふかし芋・ミルク	
12	水	ごはん 魚のバーベキューソース かむかむ海藻サラダ 味噌汁 ぶどう	クレープ・ミルク	
13	木	わかめごはん 味噌ちゃんこ 鶏レバーの甘辛煮 高野豆腐とほうれん草のごま和え ゼリー	お菓子・ミルク	
14	金	ごはん 豆腐のあんかけ ひじきのサラダ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	チーズラスク・ミルク	
15	土	ハヤシライス スパゲティサラダ チーズ りんご	お菓子・牛乳	
17	月	ごはん 鶏のみそ焼き 小松菜のじゃこ炒め すまし汁 バナナ	おにぎり・麦茶	
18	火	ごはん 納豆入り麻婆 胡瓜ともやしのナムル 中華スープ 梨	スイートマカロニ・ミルク	
19	水	ごはん 千草焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 フルーチェ	お菓子・ジュース	
20	木	誕生日会(ハロウインおばけカレー マカロニサラダ ボイルウインナー チーズ マロンババロア)		
21	金	ごはん 魚の天ぷら かみかみ和え 味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト・麦茶	
22	土	ごはん うま塩団子汁 焼きししゃも ブロッコリーの胡麻和え バナナ	お菓子・牛乳	
24	月	ごはん 牛肉のきじ焼き 3色なます すまし汁 オレンジ	ジャムサンド・ミルク	
25	火	ごはん 厚揚げの酢豚風 南瓜の甘煮 中華スープ 梨	フルーツ白玉・麦茶	
26	水	キャロットパン 卵のココット 粉ふき芋 ボイルブロッコリー ミルクスープ りんご	韓国おにぎり・麦茶	
27	木	ごはん 魚のムニエル ひじきと根菜のカレー炒め すまし汁 梨	お菓子・ミルク	
28	金	ごはん コロッケ 野菜炒め 味噌汁 フルーチェ	きな粉入り蒸しパン・ミルク	
29	土	ごはん 千切り大根の卵とじ 3色納豆 すまし汁 オレンジ	お菓子・牛乳	
31	月	ごはん 豚肉のプルコギ風 ゆかりスパ わかめスープ バナナ	ハロウィンクッキー・ココアミルク	

非常食のアルファ米を試食しました

9月1日(木) 防災の日に園では避難訓練をしました。その後非 常食の説明をし、園の非常食であるアルファ米の説明とデモンス トレーションを行いました。一昨年より、毎年非常食の試食を行っていますが、初めて見る子どもは興味深々の様子でした。







未満児さんはおにぎり、 けて給食の時に試食しました。

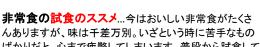
以上児さんは付属のパックに盛り付

「わかめごはんおい しい」「おかわりあ る?」と、いつものご はんより好評でした。





※献立は変更になる場合があります。 1号認定の方は、おやつはありません。



んありますが、味は千差万別。いざという時に苦手なもの ばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して 好みの味を備えておきましょう。

たんぱく質を摂る為には…ツナ、サバ、イワシ、サンマなど、 魚介の缶詰やコンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉 類の缶詰もあります。

便秘・口内炎など体調不良を起こしやす時に...じゃがいも・ たまねぎ・南瓜などの日持ちする野菜は日頃から買い置き しておくと便利です。乾物・野菜ジュース、果物の缶詰、ド ライフルーツやりんごなど日持ちする果物も非常食の備え におすすめです。

参考サイト・災害に備えた食品ストックガイド(農林水産省)







