



# 令和2年9月

日	月	火	水
午前10時の おやつ	7・14・28	8・15・29	2・9・16・23・30
主なアレルギー	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
主食	乳	乳	乳
	ごはん ぶりの西京焼き ごま風味 秋野菜パクパク ぶるつや味噌汁 ぶどう	ごはん 火の用心炒め かぼちやのひじきそぼろ煮 和野菜の コロコロ味噌スープ	玄米 納豆美人 がぶりじゃがいも 味噌のミネストローネ ぶどう
主なアレルギー	小麦	小麦	小麦
おやつ	ピザ風パン	流れ星クッキー	チキンマッシュルーム グラタン
主なアレルギー	小麦	小麦	小麦

# 給食のこんだて

木	金	土
3・10・17	4・11・18・25	5・12・19・26
ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
乳	乳	乳
ごはん ラビコソソースがけ 森の温野菜サラダ 手作りごまドレッシング むつみの優しいポタージュ	玄米 夕顔ときのこのいたわり煮 里芋と蓮根の味噌汁 ぶどう	ごはん 和風焼肉 秋なすと厚揚げの味噌汁
小麦・卵	小麦	小麦
にんじんケーキ	なすリンゾット	ごま団子風クッキー
小麦		小麦

## <給食1回分の栄養目標量>

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	ビタミンC
未満児 400kcal	20g	140mg	14mg

- ☆自家製無添加ヨーグルトが毎日出ます。おやつもすべて手作りです。
- ☆アレルギー体質、体調の悪いお子さんには、随時対応いたします。
- ☆卵アレルギーのお子さんにはノンエッグマヨネーズを、魚アレルギーのお子さんには肉を、乳アレルギーのお子さんには豆乳を使用します。
- ☆可能な限り無農薬有機栽培の食材を使用しているため入荷の都合により献立変更する場合があります。
- ☆ご試食希望の方は、いつでもお申し出ください。(有料です。500円)
- ☆献立のレシピーをお知りになりたい方はいつでもお申し付けください。

## スペシャルランチ24日(木)

9月に子どもたちが読んだ絵本の中から  
スペシャルランチを作ります。  
何の絵本になるのかお楽しみに!!



## おやつハイキング30日(水)

- ・ナポリライス
- ・さつまいもケーキ
- ・コーンのふっくら焼き
- ・ぶどう



9月1日は防災の日です!!

災害はいつ起きるか分かりません。常日頃から防災の意識をもち、災害食・非常食を備蓄しておくことが必要です。発災直後には、水や熱が不要ですぐに食べられるビスケット、クラッカー、缶入りパン、おかし缶詰、バランス栄養系食品などを用意します。発災4日以降になると、徐々に電気が回復し、ご飯やおかずが食べられるようになります。肉や魚の缶詰、レトルトカレーなどを用意します。飲料水の備蓄は1日3リットル必要です。災害食には野菜がないため、ビタミン・ミネラル、食物繊維が不足しがちになります。野菜ジュースやミネラル缶詰などを用意しておくことは必須です。災害は不安やストレスをもたらす、食欲低下にもつながるので自分の好物を備蓄することも大切です。