

9月未満児献立予定表

《今月の目標》

よく噛んで食べましょう



			1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の塩焼き 五目カレーきんぴら 玉ねぎのみそ汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ササミのレモンソース煮 ポテトサラダ 卵スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめ入りうどん バナナ
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のしょうゆ焼き 五色和え チンゲン菜スープ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げぎょうざ ツナ入りサラダ しょうゆラーメン 牛乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカレー ちくわときゅうりのサラダ 牛乳 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の黄金焼き 野菜のごま和え きのこのみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チーズ入りハンバーグ スパゲティサラダ わかめスープ お月見ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 五目うどん バナナ
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホッケの塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なすのピリ辛炒め 豆腐とほうれん草の卵スープ ブルブルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉団子 かぼちゃサラダ わかめのみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 酢豚 ふわふわスープ フルーツクリーム和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉と根菜の甘酢照り焼き ワンタンスープ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 具だくさんうどん バナナ
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
<p>敬老の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏マヨ 和風サラダ コンソメスープ 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん パンプキングラタン むらくも汁 手作りプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉、人参、玉ねぎ入りうどん 手作りゼリー 	<p>秋分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 根菜入りうどん バナナ
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ さつま汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ドライカレー ツナサラダ 牛乳 ナン 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 野菜のごまマヨサラダ 天ぷらうどん フルーツヨーグルト和え 	<ul style="list-style-type: none"> スタミナ丼 もやしとコーンのサラダ きゃべつのみそ汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンチャップ マカロニサラダ 五目スープ 牛乳プリン 	



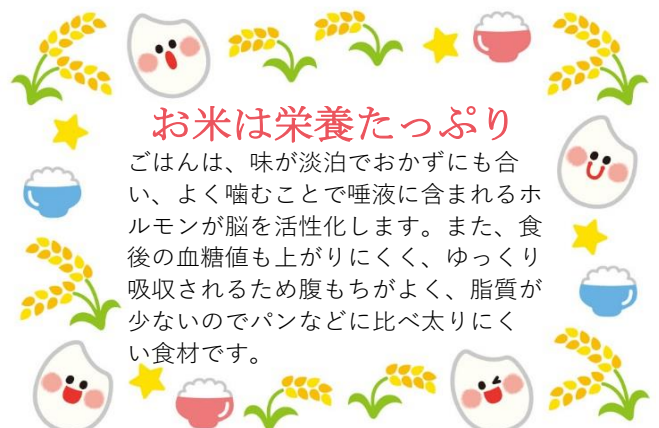
非常食の備えは できていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水 (1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品 (現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。