



のきゅうしょくこんだて



令和7年 9月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
1 ポークビーンズ 南瓜サラダ 果物(梨) 牛乳・防災ビスケット	2<お誕生会> 松風焼き マセドアンサラダ 味噌汁(豆腐) 牛乳・スコーン	3 豆腐の中華煮 ナムル 中華胡瓜 牛乳・バナナ	4 肉きつねうどん カミカミサラダ 昆布の佃煮 わかめおにぎり	5 鯖の塩焼き パンパンジーサラダ 豚汁 オレンジ寒天	6 ポトフ 人参サラダ カステラ
8 BBQ チキン ツナサラダ かき玉味噌汁 牛乳・あべかわマカロニ	9 鯖の味噌煮 炊き合わせ すまし汁(麩) 牛乳・バナナ	10 五目豆 けんちん汁 果物(オレンジ) 水ようかん	11 鮭のムニエル スパゲッティサラダ 味噌汁(厚揚げ) 牛乳・揚げパン	12 ちゃんぽん しらすと胡瓜の酢の物 果物(柿) ツナと昆布のおにぎり	13 秋野菜カレー ハリハリ漬け クラッカー
15<敬老の日> 敬老の日 	16 鯖の竜田揚げ パンサンスー 味噌汁(切干大根) 牛乳・焼き芋	17 五目卵焼き ひじきサラダ ジュリエンヌスープ 牛乳・ピザトースト	18 スパゲッティミートソース のり鶏サラダ 果物(梨) じゃこおにぎり	19 つみいれ汁 かりかりしらすのサラダ 栄養納豆 牛乳・バナナ	20 肉じゃが 味噌汁(わかめ) かりんとう
22 麻婆豆腐 ゴマサラダ 果物(オレンジ) 牛乳・味噌マドレーヌ	23<秋分の日> 	24 ハヤシライス ポテトサラダ 果物(柿) 牛乳・コーンフレーク	25 どさんこラーメン 胡麻和え ふりかけ(かつお節) 鮭枝豆おにぎり	26 ササミカツ ピーマンサラダ 味噌汁(玉葱) ジョア・ビスケット	27<運動会>
29 チャプチェ 味噌汁(さつまい芋) ちりめん納豆 牛乳・ラスク	30 煮魚 切干煮 もずく汁 フルーツヨーグルト	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。			

夏野菜、今年もたくさん収穫しました★

オクラ：66本
ミニトマト：178個
ピーマン：120個

和え物や汁物の中に入れて頂きました。

●ゆり組ピザ作りしました～●

8月4日(月)、園で収穫した野菜を使って、ピザ生地から作り、おやつに頂きました☆

粉を捏ねて、手のひらを使って広く伸ばして、オクラ・ミニトマト・ピーマンを自分好みにトッピング♪

おやつ時間は、ピザパーティーで楽しいひと時でした🌸

普段の食べ物で 災害に備えましょう

非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょう。家族それぞれのお好みの物を備えておきます。

母乳とミルク

被災時には、人によっては母乳が出なくなることも。普段から、可能な範囲で液体ミルクを試しておくとう安心です。一方で、普段はミルクのことが多い子ども、母乳も飲むようにしていると、被災直後であってもすぐに与えることができます。

日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

非常時のお菓子は、子どもの不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できる物を準備します。

- 飲料水(1人3ℓ×3日分)
- 主食(パン、レトルトご飯、乾麺など)
- 副食(缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など)
- ミルク(液体、粉タイプの物)
- アレルギー対応の食品
- 果物の缶詰
- お菓子類(個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど)

準備する → 食べる

買い足す ← 食べる

非常食を日常でも定期的に食べて、食べたなら同じ物を買って「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。

シイタケ

シイの木やミズナラなど、広葉樹にはえるキノコです。乾物として年中親しまれていますが、生の場合は、旬は春と秋です。腸をきれいにしてくれる**食物繊維**、塩分の排出を助ける**カリウム**、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**などが豊富に含まれています。

何が違うの？ 干しシイタケ

干しシイタケは、天日で干すことで、**ビタミンD**が生シイタケの10倍にもなると言われています。また、香りやおいしさが凝縮されるので、よいだしがとれるようになります。