



# 献立表



2024/09月分

中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉のごま焼き、昆布の煮物、豆腐のすまし汁、果物	牛乳、大学芋
3	火	お茶(牛乳)、小魚	塩ラーメン、ぎょうざ、もやしの彩りあえ、手作りゼリー	牛乳、せんべい類
4	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鶏のネギ塩こうじ焼き、ほうれん草のごま和え、みそ汁、果物	牛乳、せんべい類
5	木	お茶(牛乳)、小魚	ピピンパ丼、チーズはんぺんフライ、チンゲン菜の和え物、果物	牛乳、ビスケット類
6	金	お茶(牛乳)、小魚	バーガーパン、ハンバーグ、レタスのサラダ、コーンスープ、果物	牛乳、せんべい類
7	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
9	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豆腐肉味噌かけ、しゃきしゃき根菜のサラダ、きつね汁、果物	牛乳、せんべい類
10	火	お茶(牛乳)、小魚	ナポリタンスパゲッティ、お魚ナゲット、大根サラダ、手作りゼリー	牛乳、カルシウムトースト
11	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】さつま芋ご飯、さばの香り焼き、もやしと油揚げのごま酢和え、鶏とごぼうのみそ汁、果物	牛乳、ビスケット類
12	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉のかりん揚げ、和風キャベツサラダ、けんちん汁、果物	牛乳、せんべい類
13	金	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、鮭の黄金焼き、ツナサラダ、豆腐のカレーポタージュ、果物	牛乳、お米de国産りんごタルト
14	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
16	月		敬老の日	
17	火	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、ちくわのお好み揚げ、ブロッコリーのおかか和え、肉団子のスープ、果物	牛乳、せんべい類
18	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、松風焼、ひじきの煮物、みそ汁、果物	牛乳、ビスケット類
19	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、肉豆腐、きゅうりの昆布あえ、のっぺい汁、果物	牛乳、お彼岸おはぎ (未満児：マカロニきな粉)
20	金	お茶(牛乳)、小魚	【運動会応援献立】カレーライス、一口カツ、コールスローサラダ、フルーツ入りゼリー	牛乳、スイートポテト
21	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
23	月		秋分の日	
24	火	お茶(牛乳)、小魚	焼きそば、春巻き、ほうれん草ともやしのナムル、果物	牛乳、バナナケーキ
25	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鰯の西京焼き、ころ芋煮、豚汁、果物	牛乳、おやつジャムパン
26	木	お茶(牛乳)、小魚	味ごはん、かぼちゃひき肉フライ、キャベツのベーコンドレッシング、麩のすまし汁、手作りゼリー	牛乳、せんべい類
27	金	お茶(牛乳)、小魚	黒パン、マカロニチキングラタン、にんじんサラダ、ポークビーンズ、果物	牛乳、ビスケット類
28	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
30	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鶏のレモン煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、みそ汁、果物	牛乳、せんべい類

★今月の郷土食はころ芋煮です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

### 【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I補キ	ﾀﾞﾊﾞｸ	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	533	20.2	18.9	240	2.1	160	0.29	0.36	30	4.3	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	462	18.1	17.6	283	1.7	154	0.26	0.4	25	3.5	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5



# もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

## 《 9月1日は防災の日です 》

万が一の災害に備えてご家庭では食品の備蓄をしていますか。地震などの大規模な災害発生時には食料や水の確保が難しくなることもあるので、各家庭でも非常食の備えがあると安心です。過去の経験では災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。このため非常食は最低でも3日分、できれば7日分の備えが推奨されています。「**3食×7日分×家族の人数**」となるとかなりの量になりますし、備蓄と聞くと難しく感じたり、ついつい先延ばしにしてしまいがちです。今回は食品を備蓄する方法と、選ぶ際のポイントを紹介します！

### 食品を備蓄する方法

#### 非常食としてストックする

…食品をあくまで非常用として購入し、非常時までストックしておく方法。防災グッズと非常食がセットになって

販売されていることもあるので、何を買ったらいいかわからないという方は、そのようなセットを買ってみるのもひとつの方法です。

しかし、いつの間にか賞味期限が切れていたということも起きやすいので、定期的の確認する必要があります。

#### 日常食としてストックする(ローリングストック)

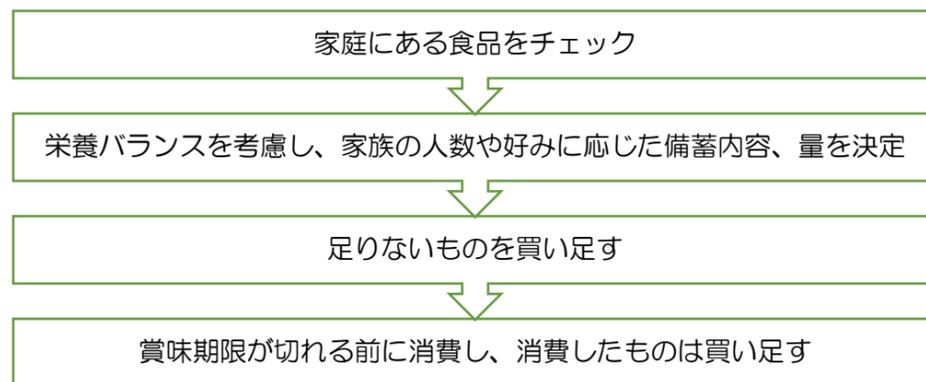
…食材を日常で消費しながら新しく買い足して一定量を備える方法。賞味期限切れや、いざ食べてみたら口に合わなかったという

トラブルも防ぐことができます。普段の買い物の範囲でできて、買い置きスペースを少し増やすだけで済むという利点もあります。

どちらか一方だけでなくこの二つを組み合わせるとバランスよく備えることが大切です！



### 備蓄食品の選び方



⚠ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち  
炭水化物はとても重要なエネルギー源ですが、栄養バランスが崩れ体調不良や病気になる可能性も

#### ☆タンパク質

長期の常温保存ができ、手軽に食べられる缶詰めやレトルト食品は非常時の強い味方です。魚介や肉類など様々な種類が売られていますので、平常時に一度は味見をして気に入った味のものを備えておく◎

#### ☆ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂るための野菜

野菜不足から便秘や口内炎に悩まされるケースもあります。じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておいたり、わかめや切干大根などの乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツもあると良いです。



#### ☆水の確保

ライフラインの停止に備えて各家庭で必ずストックしておきましょう。水は生命の維持に欠かせないものであり、飲料用と調理用として十分に備える必要があります。備蓄量は**1人1日当たり3L**が推奨されています。(湯せんや食品、食器を洗うための水は別途必要) 保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は5~10年と通常のミネラルウォーターより長持ちするので備蓄用の水として最適です。また、水以外にも日頃から飲んでいるお茶や500mlサイズの



※農林水産省HP参照