



暑い日が続いていますが、みなさんは体調を崩さことなく元気に過ごせていますか。早寝・早起き・朝ごはんは成長期のこどもにとって最も大切な生活リズムを作ります。特に朝ごはんを食べることは1日のエネルギーチャージとなります。朝から栄養バランスのとれた食生活をおくりましょう。

ご家庭での災害食

8月を夏のローリングストック点検・消費月間に

9月1日の「防災の日」や、台風のシーズン到来を前に、家族が揃い、時間にゆとりもできる夏の時期に「災害食」について、考えてみませんか？家族みんなで家の中の備蓄食品を確認したり、災害時の調理法を試しに食べて味に慣れてみ

子どもと一緒に「賞味期限」チェック！



宝探し感覚で、賞味期限を子どもとチェック。「もうすぐ切れそうだから、食べてレスキューしよう」と、食品ロスへの関心も育てることができます。

買い物に出かけたくない日それは備蓄食品消費デー



とくに賞味期限が迫っていないものでも、備えてある缶詰やレトルト、パックご飯などを実際に食べてみることはとても貴重な経験になります。

災害時という設定で調理にも挑戦！



災害時の調理法は、キャンプでの料理にも通じる場合があります。非常時の設定で、洗い物も少なく済む方法にすれば、水の節約やごみの削減にも役立ちます。

乾物はトマトジュースでもとどせる！



切り干し大根やわかめ、高野豆腐、パスタなどの乾物はお湯でもどすのが普通ですが、冷水はもちろんトマトジュース、野菜ジュースでももどります。うまみを吸って、そのままおいしい夏の副菜になります。

保育園でも備えています！

災害食としてアルファ化米(ごはん・おかゆ)や長期保存のパン、カレー、味噌汁、野菜ジュース、お菓子等を各園で備えています。災害食もローリングストックされ、入れ替えの時期には、こども達の前でアルファ化米のご飯の作り方を伝えたり、給食で食べて味に慣れたりしています。

おたのしみ献立
今月は『豊実保育園』からのおたのしみ献立です

日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
1	土	わかめラーメン	パイン缶	パン	牛乳 エネルギー：329kcal たんぱく質：9.5g 脂質：7.9g 食塩相当量：1.1g	牛乳、かまぼこ、わかめ 中華めん、ごま油、パン コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、パイン缶
3	月	ごはん	さばの塩焼き・キャベツときゅうりのごま和え・かぼちゃとなすのみそ汁	せんべい	牛乳 エネルギー：542kcal たんぱく質：25.2g 脂質：10.6g 食塩相当量：1.7g	牛乳、さば、油揚げ、煮干し、みそ 米、ごま、せんべい きゅうり、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、なす、ねぎ
4	火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・切干大根ときゅうりのナムル・豆腐としめじのすまし汁・(冷)パイン	☆手作りぶどうゼリー	牛乳 エネルギー：411kcal たんぱく質：16.1g 脂質：10.9g 食塩相当量：1.3g	鶏肉、くさわかめ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ 米、かたくり粉、マーマレード、三温糖、ごま、ごま油 切干大根、きゅうり、にんじん、コン、しめじ、ねぎ、パイナップル、ぶどうジュース
5	水	パン	肉うどん・しゅうまい・キャベツとわかめの和風サラダ・バナナ	☆ゆでとうもろこし	牛乳 エネルギー：714kcal たんぱく質：27.3g 脂質：18.7g 食塩相当量：2.1g	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ、しゅうまい、わかめ パン、干しうどん、みりん、三温糖 たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コン、バナナ、とうもろこし
6	木	ごはん	赤魚の磯辺揚げ・きゅうりとかまぼこのボン酢和え・わかめスープ・(冷)みかん	ビスケット	ジョア エネルギー：448kcal たんぱく質：19.5g 脂質：10.8g 食塩相当量：1.6g	赤魚、あおりのり、かまぼこ、わかめ、ジョア 米、小麦粉、油 もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みかん
7	金	ごはん	焼き酢豚・こまつなとえのきたけののり和え・麺と油揚げのみそ汁・バナナ	せんべい	牛乳 エネルギー：520kcal たんぱく質：23.6g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豚肉、のり、油揚げ、煮干し、みそ 米、かたくり粉、油、三温糖、ふ、せんべい たまねぎ、ピーマン、しいたけ、たけのこ、にんじん、ケチャップ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、バナナ
8	土	ちゃんぽんめ	(冷)パイン	パン	牛乳 エネルギー：415kcal たんぱく質：17.6g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.1g	牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、油、パン にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、パイナップル
10	月	夏野菜カレー	ウインナーソーセージ・チンゲンサイのツナ和え	せんべい	牛乳 エネルギー：627kcal たんぱく質：22.6g 脂質：23.9g 食塩相当量：2.4g	牛乳、豚肉、ソーセージ、ツナ 米、油、じゃがいも、カレー粉、せんべい にんにく、にんじん、トマト、ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、なす、チンゲンサイ、もやし
12	水	パン	スパイシーチキン・トマトとわかめの中華サラダ・春雨スープ・(冷)パイン	☆クラッカーサンド	牛乳 エネルギー：480kcal たんぱく質：21.3g 脂質：18.8g 食塩相当量：2.0g	牛乳、鶏肉、わかめ パン、みりん、はるさめ、クラッカー、フルーベリアーシヤム にんにく、きゅうり、トマト、きくらげ、たまねぎ、にんじん、パイナップル
13	木	ごはん	いわしの香梅煮・ツナのマカロニサラダ・じゃがいもたまねぎのみそ汁・(冷)みかん	パイ	牛乳 エネルギー：644kcal たんぱく質：25.4g 脂質：27.0g 食塩相当量：2.2g	いわしの香梅煮、ツナ、煮干し、みそ 米、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、パイ キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、みかん
14	金	ハヤシライス	高野豆腐の含め煮・キャベツと切干大根のごま和え・パイン缶	ビスケット	牛乳 エネルギー：566kcal たんぱく質：22.9g 脂質：19.7g 食塩相当量：2.0g	牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節 米、じゃがいも、ハヤシライス、三温糖、みりん、ごま、ビスケット たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、キャベツ、切干大根、パイン缶
15	土	うどん	(冷)みかん	ワッフル	牛乳 エネルギー：424kcal たんぱく質：14.0g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.4g	わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節 干しうどん、みりん、ワッフル たまねぎ、にんじん、ねぎ、みかん
17	月	ごはん	和風豆腐ハンバーグ・オクラときゅうりの花かつお和え・コーンスープ	バーンクーヘン	牛乳 エネルギー：553kcal たんぱく質：18.4g 脂質：18.3g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豆腐ハンバーグ、かつお節 米、みりん、じゃがいも、ポタージュエスコーン、バーンクーヘン オクラ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン
18	火	ごはん	焼きさばの甘酢漬け・ひじきの煮物・豆腐としめじのすまし汁・バナナ	☆ジャムサンド	牛乳 エネルギー：621kcal たんぱく質：29.4g 脂質：22.8g 食塩相当量：1.7g	牛乳、さば、ひじき、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、こんぶ 米、三温糖、しらたき、油、みりん、パン、いちごジャム にんじん、しいたけ、グリーンピース、しめじ、ねぎ、バナナ
19	水	ドライカレー	鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ・きゅうりともやしサラダ・コンソメスープ・パイン缶	シューアイス	牛乳 エネルギー：454kcal たんぱく質：13.6g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.5g	豚ひき肉、鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ 米、油、シューアイス たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、もやし、きくらげ、オクラ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、バナナ、にら、コーン
20	木	ごはん	豚肉となすのみそ炒め・オクラとキャベツのごま和え・豆腐とえのきたけのすまし汁・バナナ	☆チヂミ	牛乳 エネルギー：506kcal たんぱく質：21.9g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.8g	牛乳、豚肉、みそ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、竹輪 米、ごま油、三温糖、みりん、ごま、チヂミミックス なす、たまねぎ、ピーマン、きくらげ、オクラ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、バナナ、にら、コーン
21	金	ごはん	さけの塩焼き・こまつなとコーンのナムル・じゃがいもたまねぎのみそ汁・(冷)みかん	ヨーグルト	牛乳 エネルギー：348kcal たんぱく質：18.9g 脂質：4.0g 食塩相当量：1.4g	さけ、煮干し、みそ、ヨーグルト 米、ごま油、三温糖、ごま、じゃがいも コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、パイナップル
22	土	みそラーメン	(冷)パイン	パン	牛乳 エネルギー：448kcal たんぱく質：20.6g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ 中華めん、油、パン たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、もやし、なす、ねぎ
24	月	ごはん	豚肉の焼肉風・チンゲンサイともやしのりりえ・なすと油揚げのみそ汁	ワッフル	ジョア エネルギー：522kcal たんぱく質：21.9g 脂質：10.5g 食塩相当量：2.0g	豚肉、のり、油揚げ、煮干し、みそ、ジョア 米、油、ワッフル たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン、パイン缶
25	火	ごはん	赤魚の煮つけ・キャベツとわかめの酢の物・豆腐とこまつな中華スープ・(冷)みかん	☆スイートパンプキン	牛乳 エネルギー：517kcal たんぱく質：23.8g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.2g	牛乳、赤魚、わかめ、かまぼこ、木綿豆腐 米、三温糖、みりん、バター、小麦粉 しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、きくらげ、みかん、かぼちゃ
26	水	パン	鶏のから揚げ・キャベツとひじきのサラダ・コーンスープ・パイン缶	干し芋	牛乳 エネルギー：544kcal たんぱく質：20.9g 脂質：20.4g 食塩相当量：1.9g	牛乳、鶏肉、ひじき パン、かたくり粉、油、じゃがいも、ポタージュエスコーン、干し芋 たまねぎ、しょうが、オクラ、もやし、にんじん、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、バナナ
27	木	ごはん	さばバーグ・オクラともやしのごま和え・かぼちゃとこまつなみそ汁・バナナ	☆ペンネあべかわ	牛乳 エネルギー：572kcal たんぱく質：23.6g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.6g	牛乳、さば、きくらげ、木綿豆腐、かつお節、煮干し、みそ、きな粉 米、パン粉、かたくり粉、みりん、三温糖、ごま、マカロニ たまねぎ、しょうが、オクラ、もやし、にんじん、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、バナナ
28	金	ごはん	豚肉の冷しゃぶ風・高野豆腐の含め煮・もずくスープ・(冷)みかん	米粉クッキー	牛乳 エネルギー：577kcal たんぱく質：23.2g 脂質：22.9g 食塩相当量：1.2g	牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節、もずく 米、ごま、三温糖、みりん、米粉クッキー キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、みかん
29	土	しょうゆラーメン	(冷)パイン	パン	牛乳 エネルギー：469kcal たんぱく質：19.3g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.2g	牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、ごま油、パン コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、パイナップル
31	月	ごはん	豆腐ちくわのしそ揚げ・キャベツとひじきのサラダ・油揚げとわかめのすまし汁	ビスケット	牛乳 エネルギー：569kcal たんぱく質：21.9g 脂質：20.9g 食塩相当量：2.0g	牛乳、豆腐竹輪、ひじき、油揚げ、わかめ、かつお節、こんぶ 米、小麦粉、油、ビスケット ゆかり、しそ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ