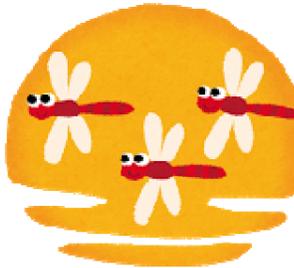
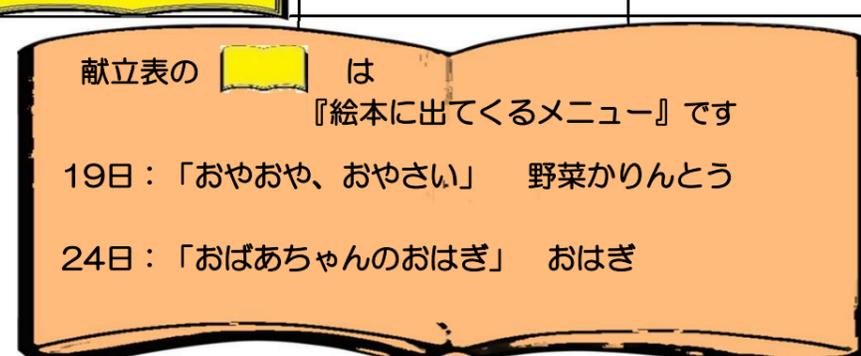


9月のきゅうしょくだより

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|---|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 ヤンニョムチキン チョレギサラダ もやしとわかめの スープ | 2 ポークカレー 春雨サラダ 小松菜とちくわの 卵炒め | 3 魚のムニエル スパゲティサラダ ポテトスープ | 4 ジャーマンオムレツ 鶏レバーケチャップ煮 ツナサラダ | 5 豆腐チャンプルー キャベツのゆかり和え そうめん汁 | 6 野菜煮込みうどん 炒め煮 |
| きな粉豆乳 フレンチトースト | スナックケーキ | コーントースト | かぼちゃケーキ | 簡単メロンパン | 豆乳ホットケーキ |
| 8 豚肉の生姜炒め ほうれん草の白和え 卵とわかめのスープ | 9 ナポリタンスパゲティ ポテトサラダ 野菜のカレー炒め | 10 魚の生姜煮 小松菜のごま和え かきたま汁 | 11 豆腐ステーキの 肉みそかけ キャベツの酢の物 こんにゃくの土佐煮 | 12 大豆のかき揚げ 牛肉のしぐれ煮 小松菜のツナ和え | 13 ホイコーロー丼 中華スープ |
| みるくもち | 鶏そぼろおにぎり | りんごゼリー | マカロニきな粉 | ココアスティックパン | ジャムサンド |
| 15 今年のサンマは 脂がのって 美味しいよ♡  | 16 千草焼き かみかみ和え 豚汁 | 17 魚のミンチボール 甘酢あん きんぴらごぼう じゃが芋の味噌汁 | 18 すき焼き風卵とし きゅうりとわかめの 酢の物 かぼちゃの天ぷら | 19 肉じゃが 小松菜のじゃこ和え 豆腐の味噌汁 | 20 和風スパゲティ 具たくさんスープ |
| | 揚げびっぴ | パンプディング | ぶどうゼリー | 野菜かりんとう | ココア蒸しパン |
| 22 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 海藻サラダ 野菜スープ | 23  | 24 魚のカレー粉揚げ あらめの煮物 菜種和え | 25 誕生会  鮭の混ぜご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 大学芋 誕生児：クロッフル さつま芋クリーム添え | 26 厚揚げの中華風煮 バンサンスー 卵の高菜炒め | 27 中華丼 春雨のスープ |
| オレンジゼリー | | おはぎ | ハムチーズマフィン | ひじきの混ぜご飯 | シュガートースト |
| 29 肉うどん じゃが芋の煮物 小松菜の磯和え | 30 鶏の南蛮漬け りっちゃんの 元気サラダ ジャーマンポテト |  <p>献立表の  は 『絵本に出てくるメニュー』です</p> <p>19日：「おやおや、おやさい」 野菜かりんとう</p> <p>24日：「おばあちゃんのおはぎ」 おはぎ</p> | | | |
| わかめおにぎり | フルーツヨーグルト | | | | |

☆給食室より☆

日頃から高めよう防災意識！

いつ起こるかわからない地震や豪雨などの災害について、ご家族でお話をされていますか？ 非常用バックや避難場所の確認、緊急連絡先のメモなどを備えることをおすすめします。備えていても定期的な点検が大切です。

近頃はローリングストックという備蓄方法もあるようで、これは日頃から食べなれたレトルト食品などを多めに買い置きし、食べた分を補充する方法です。また非常用食品を備蓄している場合は、期限の近い食品を新しいものに交換するタイミングで、子どもさんと一緒に食べてみてください。災害時には普段とは違う食事が提供されるため、日頃から食べ慣れておくと安心です。



アレルギーのある子どもさんの備蓄食材はわかりやすく表示し分けて用意してあるとより安全です。

