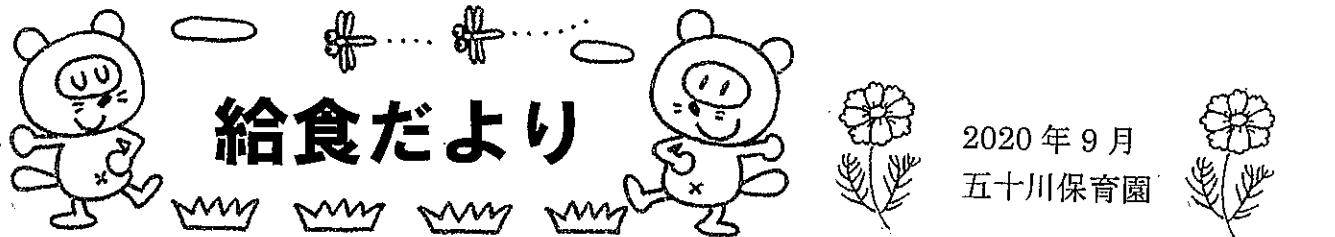


獻立表



2020年9月  
五十川保育園

暦の上ではすっかり秋ですが、日差しの強い日が続き、残暑も続きそうです。さて、秋と言えば何と言っても「食欲の秋」です。秋には果物をはじめとした旬の食べ物がたくさんあります。人間の身体は旬のものを食べると調子が良くなります。旬のものが多く食べ、健康な身体を作りましょう。又、運動会の練習もあるので、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。



## 家庭での災害への食の備え

- ・家庭での備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
  - ・ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は1週間分程度（1人あたり水21L、ポンベ6本程度）あれば安心です。

どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>必需品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水、飲み物</li> <li>・カセットコンロ、カセットボンベ</li> </ul>   |                                       | <p><b>主菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レトルト食品（カレー、パスタソースなど）</li> <li>・缶詰</li> </ul>   |   |
| <p><b>主食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・カップ麺</li> <li>・乾麺（うどん、そうめん、パスタなど）</li> <li>・パックごはん、アルファ化米</li> <li>・シリアル</li> </ul>     |                                       | <p><b>副菜・その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいもなど）</li> <li>・野菜ジュース、果汁ジュースなど</li> <li>・梅干し、のり、乾燥わかめなど</li> <li>・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなどの調味料</li> <li>・インスタント味噌汁、即席スープなど</li> <li>・菓子類（チョコレート、ビスケットなど）</li> </ul> |  |
| <p><b>乳幼児のいる家庭では・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・育児用ミルク（乳児用液体ミルクが便利）</li> <li>・多めの飲料水</li> <li>・レトルトなどの離乳食</li> <li>・好物の食品・飲み物</li> </ul> | <p><b>アレルギー対応は・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アレルギー対応ミルク</li> <li>・原因物質（アレルゲン）を含まないレトルト食品</li> </ul> |   |   |

| 日        | 曜  | 昼 食                                  | 3 時                      | 3 歳未満児追加              | 延長             |
|----------|--|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------|
|          |  |                                      |                          | 10 時                  |                |
| 1<br>15  | 火  | ぶどうパン<br>大豆のシチュー<br>コーンとキャベツのサラダ     | アイスクリーム<br>ウエハース         | ㊂<br>バナナ              | ㊂<br>りんご       |
| 2<br>16  | 水  | 麦御飯 レタス<br>鶏肉のさっぱり煮<br>新*チャンプル 清汁    | ㊁<br>青りんごゼリー<br>うの花クッキー  | ㊂<br>梨                | ㊂<br>ひじきあられ    |
| 3<br>17  | 木  | 麦御飯 おくらのソテー<br>魚の照り焼き<br>けんちん汁       | 豆<br>トマト羹<br>畑のクラッカー     | ㊂<br>ぶどう              | ㊂<br>オレンジ      |
| 4<br>18  | 金  | 麦御飯 トマト<br>稻穂揚げ<br>春雨の味噌汁            | ㊁                        | ㊂<br>ウエハース            | ㊂<br>バナナ       |
| 5<br>19  | 土  | 焼肉パスタ<br>野菜ジュース バナナ                  | ㊂<br>胚芽スティック             | ㊂ チーズ                 |                |
| 7<br>30  | 月<br>・<br>水                                | ロールパン<br>豚肉のカレーマリネ<br>トマトスープ         | ㊁<br>ココアマーブルケーキ          | ㊂<br>バナナ              | ㊂<br>パイン缶      |
| 8<br>29  | 火  | 麦御飯 味噌汁<br>筑前煮<br>角天とキャベツの炒め物        | ㊁<br>いもといりこの甘露煮          | ㊂<br>ウエハース            | ㊂<br>梨         |
| 9<br>23  | 水  | きのこ御飯<br>白身魚と野菜のスープ<br>切干大根と油揚げの卵とじ  | ㊁<br>チーズトースト             | ㊂<br>みかん缶             | ㊂<br>オレンジゼリー   |
| 10<br>24 | 木  | 麦御飯 わかめスープ<br>麻婆茄子<br>胡麻酢和え          | ㊁<br>おからマフィン             | ㊂<br>海藻せんべい           | ㊂<br>畑のクラッcker |
| 11<br>25 | 金  | 麦御飯 レタス<br>白身魚のケチャマヨソース焼き<br>ペーコンスープ | 豆<br>かばちゃの包み揚げ           | ㊂<br>もも缶              | ㊂<br>野菜せんべい    |
| 12<br>26 | 土  | 汁ビーフン<br>りんごジュース バナナ                 | ㊂<br>野菜スティック             | ㊂ オレンジ                |                |
| 14<br>28 | 月  | 麦御飯 サラダ菜<br>千草焼き<br>納豆汁              | カルピスミルク<br>梨<br>ミレーピスケット | ㊂<br>パイン缶             | うの花クッキー        |
| 行事       | 29 日                                       | 誕生会                                  |                          |                       |                |
| 昼食       | シーチキン御飯 鶏のごま焼き マカロニサラダ レタス<br>チキンスープ 一口ゼリー |                                      |                          | ㊁スキムミルク<br>㊁豆乳<br>㊂牛乳 |                |
| 3 時      | オレンジケー キ<br>ぶどうジュース                        |                                      |                          |                       |                |