

3歳児

4歳児

5歳児



令和6年度 岸和田市子育て施設課

# 9月 食事だより

日付	乳児 午前おやつ	乳児 変更欄	献立名	乳児 変更欄	午後のおやつ	乳児 変更欄	あか 血や肉や骨になるもの	ぎ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの
2(月)	りんご牛乳		ごはん 肉じゃが みそにゅうめん		ばりんご牛乳		豚肉/細揚げ/みそ/牛乳	精白米/じゃがいも/植物油 三温糖/そらめい	にんじん/玉ねぎ/青ねぎ さやいんげん
3(水) 17(水)	かぼちゃと米粥の ロールクッキー 牛乳		和風スパゲティー コーンスープ		源氏ハイ なし 牛乳		ベーコン/鶏のり/牛乳	スパゲッティ/植物油 かたくり粉	にんじん/玉ねぎ ひなしめじ/卵/豆/パセリ なし
4(水) 18(水)	りんご牛乳		たきこみごはん かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁		◎マカロニのあべかわ 牛乳		油揚げ/鶏ひき肉/木綿豆腐 みそ/きな粉/牛乳	精白米/上白通/かたくり粉 ねじりマカロニ	にんじん/たけのこ(ゆで) こぼろ/さやいんげん 西洋かぼちゃ/玉ねぎ/青ねぎ
5(木) 19(木)	なし牛乳		ごはん マーボー豆腐 キャベツの炒め煮 まなご菜のスープ		◎ 牛乳		鶏こし豆腐/豚ひき肉 みそ/牛乳	精白米/植物油/ごま油 本みりん/かたくり粉/上白糖 白ごま	しょうが/にんにく/にんじん 青ねぎ/キャベツ チンゲン菜/えのきだけ 玉ねぎ
6(金) 20(金)	りんご牛乳		ごはん 鮭のムニエル ポテト炒めサラダ ほうれん草のスープ		◎ 牛乳		生雞三軟おろし/牛乳	精白米/薄力粉/植物油 じゃがいも/上白糖 マヨネーズ(卵不使用)/揚げ油	にんじん/玉ねぎ/パセリ ほうれん草/えのきだけ 冷凍くりがぼちゃ
7(土) 21(土)	なし		豚汁 お茶		冷凍みかん お茶		豚肉	精白米/植物油/三温糖 本みりん	にんじん/玉ねぎ/青ねぎ 冷凍みかん(ひとくちむかん)
9(月) 30(月)	りんご牛乳		ごはん 肉豆腐 じゃがいものみそ汁		◎さつまいもの スティック 牛乳		牛肉/木綿豆腐/みそ/牛乳	精白米/植物油/三温糖 じゃがいも/さつまいも 揚げ油/グラニュー糖	玉ねぎ/青ねぎ
10(火) 24(火)	ふんわり しお味 牛乳		ごはん 春巻き 茹でブロッコリー 中華スープ		◎ 牛乳		豚肉/牛乳	精白米/春巻きの皮/ごま油 ピーマン/揚げ油/かたくり粉 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん/キャベツ たけのこ(ゆで)/干し椎茸 ブロッコリー/もやし 玉ねぎ/にら
11(水) 25(水)	りんご牛乳		みそラーメン チンゲン菜の炒め煮		◎ 牛乳		豚肉/みそ/ベーコン 加が/卵/牛乳	中華めん(ゆで)/ごま油 植物油/かたくり粉/薄力粉	にんじん/もやし/青ねぎ 卵/チンゲン菜
12(木) 26(木)	なし牛乳		ごはん さばの竜田揚げ 切干大根の煮付け なすのみそ汁		◎ 牛乳		生さば三軟おろし/油揚げ みそ/牛乳	精白米/本みりん/かたくり粉 揚げ油/植物油/上白糖	しょうが/切干しいたけ にんじん/寒あず/玉ねぎ 青ねぎ
13(金) 27(金)	りんご牛乳		ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー ポテトスープ		◎ 牛乳		鶏肉/牛乳	精白米/マヨネーズ(卵不使用) 植物油/じゃがいも	にんじん/しょうが キャベツ/にんじん/卵/チンゲン菜 パセリ/りんご
14(土) 28(土)	なし		ハヤシライス お茶		冷凍みかん お茶		豚肉	精白米/じゃがいも/植物油	にんじん/玉ねぎ 冷凍みかん(ひとくちむかん)

3歳児

4歳児

5歳児

3歳児

4歳児

5歳児

◆手作りおやつは(◎)印、準手作りおやつは、(◎)印がついています。

◆保育所の行事などの都合により、献立を変更することがあります。

## ローリングストックのすすめ

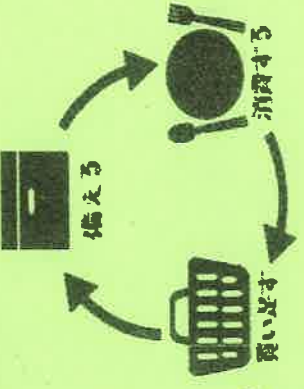
備蓄食料、みなさんはどう保管されていますか、気が付いたら、賞味期限が切れてしまっていることもよくありますよね。  
そんなうっかり賞味期限切れのようなことを防ぐ簡単な備蓄方法があります。

それは普段食べている食品を期限内に食べきり多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す「ローリングストック」という方法です。

普段食べている食品を期限内に食べきり多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す「ローリングストック」という方法です。

作り方が分からないなど戸惑うことも少ない利点があります。

- ◎ コツは3つ、  
 ✓ まずは、普段食べている食材を多めに買って、備える  
 ✓ 普段の食事で消費する  
 ✓ 食べたらずい足して、補充する



9月1日は防災の日です。この機会に一度備蓄食料を見直してみたいかでしょうか。