



令和3年9月1日  
矢野こども園

暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わっていきます。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。野菜、果物、魚など、おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を知って、おいしく味わってみましょう。



## ★～おうちでできる備蓄～★

9月1日は防災の日です。災害がいつ起こっても冷静に対応できるよう、日頃から災害について家族で話しあっておき、電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄していきましょう。防災のための特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

### ～備蓄とは～

万が一の場合や将来にそなえ、たくわえておくこと。またそうしてたくわえたもの。非常食の備蓄だけでなく、冷蔵庫なども活用し、一週間の食料を備えましょう。



### ～備蓄の考え方 “ローリングストック法～

ローリングストック法とは非常食を日常の食事でも使い、使った分だけ買い足していく方法のことです。非常食だから災害時にしか食べない、というのではなく、日々の食事に取り入れながら、一週間分の食料をキープしていきましょう。ローリングストック法のメリットとして以下のことが挙げられます。

- ・非常食の賞味期限切れを防ぐことができる。
- ・災害時の買いだめを防ぐことができる。
- ・普段から食べることで、非常食の味に慣れることができる。

食材の使用頻度としては、カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺などは1か月に1回、保存期間が3年以上のものは、保存期間の半分が過ぎたら使う。古い物から順に使っていき、使った分と同じ量を購入していきます。

ローリングストック法はメリットが多く実践しやすいため、食料品の備蓄の他に生活用品のストックにも有効です。トイレットペーパーや衛生用品など、この方法を取り入れると災害時に対応できて安心です。そして古い物から順に使って循環させられるため、常に新しい物を備蓄するというメリットがあります。

# 9月 献立表

R3 9月1日 矢田野こども園

日曜	0.1.2歳児		全園児		0.1歳児	2.3.4.5歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立		午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力に なる	体の調子を整える
1 水	ヨーグルト	ごはん	煮込みハンバーグ わかめスープ トマトときゅうりのピクルス		牛乳 ゆでとうもろこし	ヨーグルト 合いびき肉 牛乳 たまご 紺豆腐	米 パン粉	玉ねぎ しめじ にんじん きゅうり トマト わかめ とうもろこし	
2 木	お茶 せんべい	わかめごはん	白味噌ボトフ マカロニサラダ アニマルチーズ	牛乳 食パン	牛乳 モンティクリスト	鶏もも肉 ウィンナー たまご ハム チーズ 牛乳	米 せんべい じゃがいも マカロニ マヨネーズ 食パン バター メイプルシロップ	わかめ 玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり コーン	
3 金	お茶 バナナ	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわの磯部揚げ キャベツの即席漬け	牛乳 ビスケット	ミルクココア ビスケット	鶏ひき肉 ちくわ たまご 牛乳 しらす干し	米 片栗粉 小麦粉 米粉 油 ビスケット	バナナ かぼちゃ いんげん 青のり キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布	
4 土	お茶 ウェハース	うどん	いなりうどん チーズ 味付小魚			油揚げ かまぼこ チーズ 味付小魚	うどん ウエハース	ねぎ にんじん しいたけ	
6 月	お茶 ボーロ	食パン	ピーフシチュー コーンサラダ 梨	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛肉 生クリーム ハム 牛乳	食パン ポーロ 米粉 じゃがいも マヨネーズ せんべい	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 梨	
7 火	お茶 バナナ	ごはん	鶏のごま風味から揚げ すまし汁 糸巻りわかめサラダ	牛乳 マカロニきなこ		鶏むね肉 紺豆腐 牛乳 きな粉	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 鮎 マカロニ	バナナ 糸巻りわかめ レタス きゅうり にんじん みかん えのき みづば	
8 水	お茶 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ビスケット		木綿豆腐 味噌 シューマイ ハム 牛乳	米 せんべい 片栗粉 ごま油 ビスケット	ねぎ ピーマン にんじん ほうれん草 もやし	
9 木	お茶 チーズ	ゆかりごはん	江戸っ子煮 だいこんサラダ トマト	牛乳 ウエハース		チーズ 大豆 牛肉 高野豆腐 かまぼこ 牛乳	米 鮎 しらたき マヨネーズ ウエハース	ゆかり粉 にんじん たけのこ 早煮こんぶ 大根 きゅうり トマト	
10 金	お茶 ウェハース	ごはん	魚の南蛮漬け ほうれん草のごまあえ 味噌汁	牛乳 フルーツサンド		魚 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	米 ウエハース 片栗粉 米粉 油 食パン	玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン ほうれん草 にんじん えのき キャベツ みかん もも バナナ りんご	
11 土	お茶 ボーロ	パン	パン 牛乳			牛乳	パン ポーロ		
13 月	お茶 チーズ	ごはん	チキンカツ パンプキンサラダ 味噌汁	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッcker	チーズ 鶏もも肉 たまご ハム 油揚げ 味噌 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ クラッcker	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜	
14 火	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット		豚肉 ハム 油揚げ 味噌 牛乳	米 せんべい 片栗粉 マヨネーズ ビスケット	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン 白菜 えのき	
15 水	リンゴジュース カレーピラフ	カレーピラフ	カレーピラフ 春雨サラダ えびフライ (0, 1歳児かぼちゃコロッケ) 小松菜のスープ	お茶 紫いもチップス	くだものゼリー 紫いもチップス	豚ひき肉 ハム えびフライ	米 リンゴジュース 油 春雨 ごま油 ゼリー 紫いもチップス	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし 小松菜 しめじ	
16 木	お茶 せんべい	きなこごはん	ひじき入り肉じゃが りんご ほうれん草のツナあえ	牛乳 アメリカンドック		きな粉 豚肉 ツナ 牛乳 ワインナー	米 せんべい じゃがいも しらたき マヨネーズ ホットケーキミックス 油	ひじき にんじん 玉ねぎ いんげん ほうれん草 キャベツ りんご	
17 金	お茶 バナナ	ごはん	魚の甘酢ソース ポテトスープ ブロッコリーのごま酢あえ	牛乳 せんべい		魚 ハム ベーコン 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも せんべい	バナナ ねぎ ブロッコリー にんじん コーン わかめ ねぎ	
18 土	お茶 ボーロ	スパゲティ	スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚			合いびき肉 ハム 粉チーズ チーズ 味付小魚	スパゲティ ポーロ	玉ねぎ にんじん ピーマン	
21 火	お茶 せんべい	カレーライス	ポークカレーシチュー きりぼしサラダ アニマルチーズ	ヨーグルト		豚肉 ヨーグルト ハム チーズ	米 せんべい じゃがいも 小麦粉 野菜ジュース ごま油	にんじん 玉ねぎ りんご 切干だいこん きゅうり	
22 水	お茶 ピスケット	ごはん	卵とじ煮 トマトのごま酢かけ バナナ	牛乳 フライドポテト		たまご 鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 ピスケット 鮎 じゃがいも ごま油 油	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 トマト レタス きゅうり バナナ	
24 金	お茶 りんご	とろろ昆布ごはん	豚肉と大豆の磯煮 ツナサラダ トマト	牛乳 ネジネジあんこパイ		豚肉 大豆 油揚げ ツナ 牛乳	米 しらたき マヨネーズ パイシート 餡	りんご とろろ昆布 ひじき にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン トマト	
25 土	お茶 せんべい	ラーメン	野菜ラーメン チーズ 味付小魚			豚肉 かまぼこ チーズ 味付小魚	中華麺 せんべい ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし しめじ	
27 月	お茶 ボーロ	パン	豆乳シチュー スパサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	ジョア ビスケット	鶏もも肉 豆乳 生クリーム ツナ	パン ポーロ じゃがいも 小麦粉 バター スパゲティ マヨネーズ ジョア ビスケット	玉ねぎ にんじん セロリ チンゲン菜 キャベツ きゅうり バナナ	
28 火	ヨーグルト	ごはん	フィッシュ&チップス キャベツのスープ トマトときゅうりのピクルス	牛乳 ビスケット		ヨーグルト 魚 粉チーズ ベーコン 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 油 マヨネーズ クラッcker	きゅうり トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ こねぎ	
29 水	お茶 バナナ	ごはん	豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい (0, 1, 2歳)	牛乳 牛乳もち	豚肉 ハム 牛乳 きな粉	米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 せんべい	バナナ 玉ねぎ ピーマン しめじ きゅうり にんじん りんご コーン チンゲン菜	
30 木	お茶 ウェハース	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 和風サラダ コーンかきたまスープ	牛乳 ボーロ	手作りプリン 味付小魚	鶏もも肉 ちくわ たまご 牛乳 味付小魚	米 ウエハース 片栗粉 油 マーマレード マヨネーズ ごま油 ボーロ プリン	きゅうり レタス にんじん 玉ねぎ こねぎ コーン	

**※お楽しみランチ 9月15日(水) あお・き・もも組は主食(ごはん) はいりません。  
箸は忘れず持たせて下さい！！**