

非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する『防災の日』です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

震災だけでなく、今年の7月には西日本大豪雨があり、台風もたくさん発生していて、いつ自分の身に災害が起こるかわかりません。明日は我が身と思って、非常食を準備しましょう。

※保育園では3日分の飲料水、乾パン、ビスケット、乾麺を常備しております。

作ってみませんか？

鶏唐マリネ(4人分)

鶏モモ肉…300g

①にんにく…小さじ1 醤油…大さじ1 みりん…大さじ1
片栗粉…適宜

人参…中1本 ピーマン…2個

②醤油…大さじ1 酢…大さじ3 砂糖…大さじ1

- ① 鶏肉に①で下味を付け、油で揚げる。
- ② 人参とピーマンは千切りにして茹でる。
- ③ ②の調味料を合わせ、茹であがった野菜と合わせてお肉にかける。

職員にも人気のメニューです！！

今月のリクエスト献立

今月はたんぼぼ組さんのリクエストです。メニューは『鶏の唐揚げ』です。

6日の予定です。お楽しみに！！

* 今月のおにぎりの日は12日(水)です。

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | kcal | |
|----|---|--|-------------------|------|-----|
| 1 | 土 | 手作り弁当・スープ(卵、白ごま)・キウイ | アイス | | |
| 3 | 月 | キャベツイリセージ・きゅうりとわかめの酢の物・トマトすまし汁(えのき、人参)・バナナ | ピザトースト スキム乳 | 456 | |
| 4 | 火 | 鱈のサネズ焼き・大豆とわかめのサラダ・アスパラスープ(コーン、白菜)・グレープフルーツ | いちご蒸しパン お茶 | 430 | |
| 5 | 水 | 大豆の落とし揚げ・醤油フリヂ・ブロッコリーみそ汁(なめこ、長ねぎ)・キウイ | ご飯のおやき お茶 | 401 | |
| 6 | 木 | ムチズフライ・ブロッコリー白和え・ミニトマトスープ(しめじ、もやし)・パイナップル | マドレーヌ お茶 | 419 | |
| 7 | 金 | 鶏の唐揚げ・シルバースラダ・コーンすまし汁(はんぺん、わかめ)・オレンジ | フルーツカスタード | 413 | |
| 8 | 土 | 手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・ブドウ | ゼリー おせんべい | | |
| 10 | 月 | カツオ春巻・白菜甘酢和え・キャベツみそ汁(豆腐、長ねぎ)・グレープフルーツ | ミルクサンド スキム乳 | 421 | |
| 11 | 火 | 麻婆豆腐・もやしナムル・チーズスープ(ほうれん草、しめじ)・バナナ | ゼリー おせんべい | 432 | |
| 12 | 水 | おにぎりの日・ひじきとコーンの天ぷら・ちくわとキャベツのミソ汁・トマト・みそ汁・オレンジ | 月見うどん | 390 | |
| 13 | 木 | 魚のミルク煮・洋風切り干し大根・コーンすまし汁(厚揚げ、椎茸)・キウイ | ポテト餅 お茶 | 401 | |
| 14 | 金 | いり鶏・ほうれん草のごま和え・チーズみそ汁(キャベツ、油揚げ)・りんご | コーンフレーク お茶 | 399 | |
| 15 | 土 | 手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・オレンジ | アップルパイ | | |
| 17 | 月 | 敬老の日でお休み | | | |
| 18 | 火 | 野菜入り卵焼き・七目納豆・大根ゆかりみそ汁(なめこ、長ねぎ)・オレンジ | くるみゆべし お茶 | 406 | |
| 19 | 水 | 二枚橋祭り | | | 483 |
| 20 | 木 | さんまの香り揚げ・ポテトサラダ・ミニトマトすまし汁(卵豆腐、万能葱)・バナナ | きのこそうめん | 483 | |
| 21 | 金 | スコッチエッグ・ツナサラダ・コーンすまし汁(わかめ、筍)・りんご | お月見団子 | 478 | |
| 22 | 土 | 手作り弁当・すまし汁(卵、わかめ)・グレープフルーツ | シュークリーム | | |
| 24 | 月 | 振替休日でお休み | | | |
| 25 | 火 | ポークカレー・中華サラダ・ブロッコリースープ(白菜、ベーコン)・オレンジ | りんごジャムサンド スキム乳 | 536 | |
| 26 | 水 | お誕生会とお箸のみ持たせてください | | | |
| 27 | 木 | ホーランドエッグ・じゃが芋フリヂ・トマトスープ(ピーマン、玉葱)・バナナ | きりせんしょ お茶 | 467 | |
| 28 | 金 | エビグラタン・ひじきサラダ・コーンスープ(もやし、ベーコン)・パイナップル | ミニパン ミニジュース | 427 | |
| 29 | 土 | 運動会 | | | |

* 仕入れ状況により献立や給食展示日が変わる場合があります。ご了承ください。