

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
鶏肉とキャベツの スタミナ焼 竹輪の磯辺揚げ しいたけのみそ汁 桃缶	赤魚の煮つけ マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	枝豆とじゃこの 混ぜご飯 ゆで豚の和風サラダ 豆腐のみそ汁 キウイ	いり鶏 卵焼き 若布のみそ汁 パイン缶	アジのゆかりフライ ほうれん草と コーンのソテー なすのみそ汁 オレンジ	甘辛鶏丼 みそ汁 フルーツ
クラッカー サラダせんべい ミルク	サブレ きなこトースト	ビスケット 揚げせんべい ミルク	クッキー カステラ ミルク	ソフトせんべい クッキー お茶	せんべい
8	9	10	11	12	13
ピザオムレツ ピーマンと 人参のきんぴら 春雨豆乳スープ みかん缶	鯖缶バーグ 野菜のおかか和え 豚汁 バナナ	ポテトコロッケ サラスパサラダ 豆腐のみそ汁 桃缶	肉豆腐 さつま芋サラダ かきたま汁 オレンジ	チキンカレー 海草サラダ お茶 ヨーグルト	柳川風煮丼 みそ汁 フルーツ
クッキー 醤油せんべい ミルク	揚げせんべい クラッカー ミルク	ビスケット ウエハース お茶	かりんとう カルシウムせんべい ミルク	クッキー 醤油せんべい お茶	せんべい
15	16	17	18	19	20
敬老の日	カレイの煮つけ 納豆のチーズ焼き もやしのみそ汁 バナナ	酢豚 きゅうりと竹輪の サラダ 若布スープ 生パイン	鶏肉の塩焼き かぼちゃとなすの 天ぷら 白菜のみそ汁 みかん缶	鮭のホイル焼き ウインナーソテー そうめんスープ バナナ	うんどう会 二色そばろ丼 みそ汁 フルーツ
	クッキー しょうゆせんべい ミルク	えびせんべい カステラ ミルク	かりんとう ウエハース お茶	芋けんぴ サラダせんべい ミルク	せんべい
22	23	24	25	26	27
さばの竜田揚げ ブロッコリーと じゃが芋のサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	秋分の日	鶏肉とコーンの グラタン 小松菜のナムル 卵ときのこのスープ キウイ	豚肉の生姜焼き もやしのサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	秋の遠足 お家のお弁当♪	マーボー丼 スープ フルーツ
ソフトせんべい ビスケット お茶		揚げせんべい サブレ ミルク	かりんとう カステラ お茶	しょうゆせんべい ミルク	せんべい
29	30	・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。			
カレー風味肉じゃが キャベツと のりのサラダ 大根のみそ汁 パイン缶	ハンバーガー フライドポテト コーンスローサラダ お茶 なし				
しょうゆせんべい ♡かぼちゃドーナツ	ロールケーキ ビスケット お茶				

暑い夏もあと一息！爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など、さまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。



非常食の準備



9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもの日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を満たし、命を救います。

★ローリングストック★

日常的に使うものを少し多く備蓄しておくこと。食料や非常食だけでなく、生活に必要なものをローリングストックの対象とします。

【メリット】

普段の生活で消費しながら備蓄することで、備蓄品鮮度を保ち、災害時にも日常生活に近い状態を維持できることです。

手作りチキンナゲット

【8～10 個分位】

鶏ひき肉 150～200g

豆腐 150g

★小麦粉 大 2

★片栗粉 大 2

★マヨネーズ 大 1～2

★鶏ガラスープの素
小 1～1.5

★しょうゆ 小 1

★にんにくチューブ 小 1/2

★塩 適量

※豆腐はキッチンペーパーで包み軽く水気を切っておく。

①鶏挽肉と豆腐をよく混ぜ、★を全て入れてよく混ぜる。
(ゆるめの生地です)

②フライパンに揚げ油を 1～2 cmほどひき、スプーンで生地を成形しながら加え、中火で片面3分ずつ揚げ焼にする。こんがりきつね色に揚げれば OK。

◎調味料はお好みで加減してください
(o^—^o)