

2022年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	木	りんごジュース ステックチーズ	冷やしきつねうどん かぼちゃの天ぷら トマト	牛乳 人参ケーキ	606 Kcal 20.3 g	22.3 g
2	金	牛乳 クラッカー	ごはん 油淋鶏 大根ときゅうりの梅和え 田舎汁	オレンジゼリー らふく ステックチーズ	596 Kcal 18 g	22.4 g
3	土	牛乳 きなこ せんべい	子ぎつね寿司 きゅうりの昆布和え すまし汁 梨	牛乳 クリームサンド	572 Kcal 21.3 g	22.8 g
5	月	牛乳 ミニハート せんべい	ごはん 鮭の照り焼き 五目ひじき みそ汁	牛乳 いちごの蒸しケーキ	570 Kcal 15.6 g	28.6 g
6	火	牛乳 胚芽 クッキー	ごはん ポークピカタ じゃこサラダ すまし汁	牛乳 お好み焼き	564 Kcal 16.4 g	26.1 g
7	水	牛乳 きなこ せんべい	【お誕生日会】鮭ごはん 鶏唐揚げ いんげんと人参のごまみそ和え すまし汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃステックケーキ	599 Kcal 19.9 g	22.2 g
8	木	りんごジュース ステック チーズ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き コーンサラダ ワカメスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり	554 Kcal 18.7 g	20.8 g
9	金	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 豆腐のブラウニー	566 Kcal 19.8 g	21.6 g
10	土	牛乳 きなこ せんべい	チキンピラフ 野菜スープ 梨	牛乳 ツナトースト	542 Kcal 15 g	20.1 g
12	月	牛乳 ミニハート せんべい	餃子丼 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 コーンとチーズ蒸しパン	591 Kcal 19.6 g	23.0 g
13	火	りんごジュース	米粉ロールパン チーズハンバーグ キャベツサラダ 春雨スープ	牛乳 ポテトもち	561 Kcal 22.6 g	21.3 g
14	水	牛乳 きなこ せんべい	ごはん 鯖のパン粉焼き もやしの磯和え みそ汁	牛乳 きな粉クッキーぼうろ	605 Kcal 20.3 g	26.1 g
15	木	牛乳 胚芽 クッキー	冷やしきつねうどん かぼちゃの天ぷら トマト	牛乳 人参ケーキ	606 Kcal 20.3 g	22.3 g
16	金	牛乳 クラッカー	ごはん 油淋鶏 大根ときゅうりの梅和え 田舎汁	オレンジゼリー らふく ステックチーズ	596 Kcal 18 g	22.4 g
17	土	牛乳 きなこ せんべい	子ぎつね寿司 きゅうりの昆布和え すまし汁 梨	牛乳 クリームサンド	572 Kcal 21.3 g	22.8 g
20	火	牛乳 スティック チーズ	ごはん ポークピカタ じゃこサラダ すまし汁	牛乳 お好み焼き	564 Kcal 16.4 g	26.1 g
21	水	りんごジュース	ごはん 白身魚の西京焼き もやしの香りและ たぬき汁	牛乳 夏野菜のミートペンネ	555 Kcal 16.2 g	29.0 g
22	木	牛乳 胚芽 クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き コーンサラダ ワカメスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり	554 Kcal 18.7 g	20.8 g
24	土	牛乳 きなこ せんべい	チキンピラフ 野菜スープ 梨	牛乳 ツナトースト	542 Kcal 15 g	20.1 g
26	月	牛乳 ミニハート せんべい	ごはん 鮭の照り焼き 五目ひじき みそ汁	牛乳 いちごの蒸しケーキ	570 Kcal 15.6 g	28.6 g
27	火	りんごジュース	米粉ロールパン チーズハンバーグ キャベツサラダ 春雨スープ	牛乳 ポテトもち	561 Kcal 22.6 g	21.3 g
28	水	牛乳 きなこ せんべい	ごはん 鯖のパン粉焼き もやしの磯和え みそ汁	牛乳 きな粉クッキーぼうろ	605 Kcal 20.3 g	26.1 g
29	木	牛乳 胚芽 クッキー	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ 人参スープ	牛乳 チーズドック	565 Kcal 17.6 g	23.4 g
30	金	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 豆腐のブラウニー	566 Kcal 18.8 g	21.6 g



## 秋の味覚『きのこ』

秋の味覚である、『きのこ』は、倒木や切り株などによく生えていたことから《木の子=きのこ》と言われるようになったようです。

きのこには、おなかの調子を整える《食物繊維》やカルシウムの吸収を助ける《ビタミンD》が多く含まれています。

『きのこソテー』や『きのこ鍋』などを食べて身体を内側からきれいにしましょう。

## 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、備えを認識する「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。

### 準備するとよいもの

飲料水(1人1日3ℓ×3日分)  
3日分の非常食  
医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ  
予備の電池・カセットコンロ  
ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

