

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	木	麦ごはん	白身魚と野菜のみそ汁 切干大根と油揚げの卵とじ とうもろこし	チーズトースト 牛乳	牛乳 梨	白身魚・卵・うす揚げ 米みそ・チーズ・牛乳	麦ごはん・食パン	人参・玉ねぎ・冬瓜・青ねぎ 切干大根・にら	
2	金	十穀米	厚揚げのきのこあん おくらソテー 清汁	ツナごはん	牛乳 オレンジ	厚揚げ・豚ミンチ・かまぼこ 赤みそ・ツナ	十穀米・ごま油	人参・玉ねぎ・えのき・干椎茸 生姜・にんにく・グリーンピース おくら・小松菜	
3	土	梨	焼肉パスタ	パン 牛乳	牛乳 チーズ	豚肉・牛乳	スパゲティ・すりごま パン	人参・玉ねぎ・ピーマン しめじ・梨	
5	月	麦ごはん	高野豆腐と野菜の含め煮 トマト わかめスープ	みたらしポテト いりこ スキムミルク	牛乳 バナナ	高野豆腐・鶏肉・わかめ いりこ・スキムミルク	麦ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・干椎茸 グリーンピース・トマト・青ねぎ	
6	火	十穀米	白身魚のカレーマリネ ベーコンスープ	おからマフィン 昆布 スキムミルク	牛乳 キウイ	白身魚・ベーコン・卵 おから・牛乳 昆布・スキムミルク	十穀米・バター	人参・玉ねぎ・トマト・きゅうり レモン・かぼちゃ	
8	木	十穀米	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	マラーカオ いりこ 飲むヨーグルト	牛乳 梨	牛ミンチ・じゃこ 卵・練乳・いりこ スキムミルク	十穀米・じゃがいも ごま油	人参・玉ねぎ・トマト・なす ピーマン・キャベツ・きゅうり パセリ・コーン缶	
9	金	麦ごはん	魚の照り焼き レタス けんちん汁	ジャージャーうどん	牛乳 バナナ	白身魚・鶏肉・豆腐 豚ミンチ・赤みそ	麦ごはん・白玉麩 じゃがいも・ごま油 うどん	人参・玉ねぎ・生姜・レタス ごぼう・えのき・青ねぎ ピーマン・干椎茸	
10	土	オレンジ	ちゃんぽん	パン 牛乳	牛乳 チーズ	豚肉・かまぼこ 牛乳	ちゃんぽん麺・ごま油 パン	人参・玉ねぎ・生姜・キャベツ もやし・干椎茸・青ねぎ オレンジ	
12	月	十穀米	稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	豆乳ゼリー ビスケット スキムミルク	牛乳 キウイ	豆腐・鶏ミンチ・卵 豆乳・寒天 スキムミルク	十穀米・じゃがいも 春雨・苺ジャム ビスケット	人参・にら・トマト・キャベツ 青ねぎ	
13	火	麦ごはん	ビーフシチュー コールスロー	焼き芋 昆布 スキムミルク	牛乳 バナナ	牛肉・ツナ 昆布・スキムミルク	麦ごはん・じゃがいも さつまいも	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・コーン缶	
14	水	十穀米	鶏のさっぱり煮 チャンプル	アイスクリーム クラッカー	牛乳 オレンジ	鶏肉・豚肉・豆腐 アイスクリーム	十穀米・ごま油 クラッカー	人参・玉ねぎ・生姜・にんにく 赤パプリカ・黄パプリカ・青ねぎ 小松菜・もやし・えのき	
29	木	麦ごはん	ひじき入り卵焼き サラダ菜 納豆汁	☆かぼちゃのスキムモンブラン いりこ 豆乳	牛乳 りんご	ひじき・卵・うす揚げ 納豆・米みそ・生クリーム スキムミルク・いりこ・豆乳	麦ごはん・クラッカー	人参・玉ねぎ・大根・青ねぎ ほうれん草・サラダ菜 かぼちゃ・レーズン	

誕生会

7	水	きのこ ごはん	鮭南蛮 もやしと人参の和え物 清汁 オレンジ	アイスクリーム せんべい	牛乳 チーズ	1 木 第74回創立記念日 3 土 ゆり組 思い出レクリエーション 7 水 誕生会
---	---	------------	------------------------------	-----------------	-----------	---

行事

(給食だより)

家庭での災害への食の備え


家庭での災害への食の備え

- ・家庭での備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主食（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ・ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合は想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は1週間分程度（1人あたり水21ℓ、ボンベ6本程度）あれば安心です。

まずはここから食料品備蓄をはじめましょう


水
飲料用として、1人当たり1日1ℓの水が必要です。
調理等に使用する水を含めると、3ℓ程度あれば安心です。

米（エネルギー及び炭水化物の確保）
米は備蓄の柱です。2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば
(1食=0.5合=75gとした場合) 約27食分になります。



カセットコンロ
熱源は、食料を温めたり簡単な調理に必要です。
ボンベも忘れずに。

缶詰（たんぱく質の確保）
缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと
便利です。




どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

必需品
・水、飲み物
・カセットコンロ、カセットボンベ

主食
・米・カップ麺・乾麺（うどん、そうめん、パスタなど）
・バックごはん、アルファ化米・シリアル

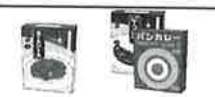

乳幼児のいる家庭では…
・育児用ミルク（乳児用液体ミルクが便利）・多めの飲料水
・ベビーフード・好物の食品・飲み物



主菜
・レトルト食品（カレー、パスタソースなど）
・缶詰（さば缶・やきとり缶など）

副菜・その他
・日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいもなど）・野菜、果実ジュース、トマト缶など
・梅干し、のり、乾燥わかめなど・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなどの調味料
・インスタント味噌汁、即席スープなど・菓子類（チョコレート、ビスケットなど）

アレルギー対応は…
・アレルギー対応ミルク
・原因物質（アレルゲン）を含まないレトルト食品

ローリングストックについて

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストックを実施すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

普段の食料品（保存期限の長いもの）を少し多めに買い置き → 賞味期限を考えながら消費 → 消費した分を補充