９がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

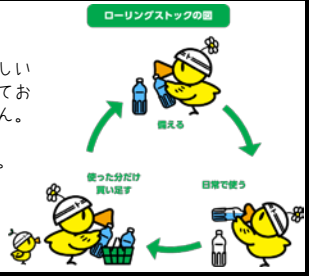
	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	464Kcal／18.0g／15.3g	338Kcal／15.3g／9.9g	521Kcal／23.5g／18.8g	448Kcal／15.3g／14.2g	456Kcal／19.2g／15.7g	
以:熱/蛋/脂	387Kcal／19.2g／16.9g	242Kcal／9.6g／8.8g	385Kcal／21.7g／17.7g	380Kcal／15.9g／17.0g	385Kcal／21.0g／17.8g	
未満時 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ジョア	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
昼食	2 地震火災避難訓練 にくやさいいため ちゅうかふうきゅうり だいこんじる バナナ むぎちゃ	3 運動会総練習 おにぎりの日 おかずはいりません みかん むぎちゃ	4 食育絵本読み聞かせ（たんぽぽ） やさいたっぷりドライカレー ブロッコリーのうめおかかあえ もやしスープ なし むぎちゃ	5 食育絵本読み聞かせ（すみれ） いろどりだんご ゆうがおのツナいため たまねぎのみそしる ぶどう むぎちゃ	6 4時降園（運動会準備のため） とんかつ こうはくなます ブロッコリーのソテー ふりかけ おくらのみそしる うさぎりんご むぎちゃ	7 中ズック持ち帰り 運動会 中央体育館 9時開会 おかしセット
午後おやつ	チーズいりごまかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)	パン ぎゅうにゅう(200)	じゃこトースト ミニぎゅうにゅう	未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	プチスティック ぎゅうにゅう(未100 以200)	
未:熱/蛋/脂	453Kcal／13.0g／11.2g	482Kcal／15.9g／16.0g	463Kcal／22.6g／17.3g	441Kcal／13.7g／12.8g	444Kcal／16.1g／16.0g	444Kcal／23.1g／12.9g
以:熱/蛋/脂	377Kcal／12.9g／13.5g	502Kcal／16.0g／13.0g	374Kcal／22.2g／18.5g	350Kcal／13.9g／15.5g	375Kcal／17.3g／18.8g	354Kcal／25.3g／13.7g
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	9 身体測定 カレーにくじゃが はくさいとほうれんそうのおひたし なすじる バナナ	10 誕生祝会 移動図書館 お弁当はいりません おしぼりをぬらしてきてください にしょくおつきみだんご おにつけ ほうれんそうのすましじる みかん	11 健康診断 さけのサワークリームやき キャベツとちくわいため こおりどうふのみそしる みかん	12 交通安全教室 あんかけハンバーグ マカロニドレッシングサラダ こまつなのみそしる ぶどう	13 やさいオムレツ マーボーだいこん ねぎとあぶらあげのみそしる なし	14 男石地区敬老会 ささみのみそづけやき キャベツとちくわいため なめこじる バナナ
午後おやつ	むぎちゃ きのこおにぎり 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ おつきみケーキ ミニぎゅうにゅう	むぎちゃ かーさんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ クラッカーサンド ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ がんせきあげ 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ きなこぼう ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂		450Kcal／18.5g／14.0g	445Kcal／18.5g／13.6g	432Kcal／15.6g／14.5g	451Kcal／20.2g／13.6g	433Kcal／16.6g／13.4g
以:熱/蛋/脂		370Kcal／19.4g／15.3g	381Kcal／20.4g／17.8g	360Kcal／16.3g／16.2g	350Kcal／20.0g／13.6g	341Kcal／17.2g／14.3g
未満児 午前おやつ	敬老の日 	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	16	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食		17 就学時ことばの検査 保護者会役員会 ゆでぶたのにんにくソース パンプキンサラダ なめこじる ヨーグルト	18 まぐろのおろしかけ カレーピクルス にらのみそしる なし	19 食育体操（ひよこ） マカロニグラタン チンゲンサイのごまあえ むぎのスープ ぶどう	20 布団持ち帰り いわしのケチャップソースかけ ささみときゅうりのすみそあえ ほうれんそうのみそしる バナナ	21 布団持ち帰り とりにくのさっぱりに やさいいため わかめじる バナナ
午後おやつ		むぎちゃ えびせん ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ きなこラスク ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ チーズパイ 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	むぎちゃ ナポリタン ミニぎゅうにゅう(以のみ)	むぎちゃ こざかなぼんせん ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂		438Kcal／16.0g／13.4g	466Kcal／14.5g／13.7g	449Kcal／16.1g／16.6g	440Kcal／17.5g／13.3g	457Kcal／21.0g／17.6g
以:熱/蛋/脂		360Kcal／16.7g／14.5g	380Kcal／14.2g／17.1g	552Kcal／19.8g／22.8g	344Kcal／17.7g／14.3g	359Kcal／20.3g／17.9g
未満児 午前おやつ	秋分の日 	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	23	むぎごはん	むぎごはん	やきそばパーティー （合同クッキング） お弁当はいりません おしぼりをぬらしてきて下さい 箸、水筒を持参してください	むぎごはん	むぎごはん
昼食		24 バンバンジー かぼちゃのあまに きのこじる りんご	25 合同クッキングお話し会 さんまのまきあげ おひたし ミニトマト けんちんじる みかん	26 やきそば フランクフルト プチゼリー ヨーグルトあえ	27 栄養指導（ひよこ） 詩吟おけいこ（さくら・すみれ） ちくさやき ツナほうれんそう チンゲンサイのスープ なし	28 ぶりのてりやき ひじきいため たまねぎのみそしる バナナ
午後おやつ		むぎちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ りんごのホットケーキ ヤクルト		むぎちゃ きなこいりポテトむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	443Kcal／13.2g／8.6g					
以:熱/蛋/脂	354Kcal／13.2g／9.7g					
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)					
未満児主食	むぎごはん					
昼食	30 とうふのミートグラタン さつまいものレモンに ブロッコリー カラフルスープ かき					
午後おやつ	むぎちゃ ようふうおこのみやき 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう					

備蓄の心得　～知っていますか？ローリングストック！～

食料を備蓄する

災害が起こると食料の確保が最優先されます。備蓄の必要性を感じている方も、実際に食料を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。災害時に役立つと言われている保存食も、何がどれくらいあるのかということを定期的に確認したり、食べ方を知っておかなければ、いざという時に賞味期限が切れていたり、温めなければ食べられず、食事にありつけなかったりするかもしれません。

備蓄の新しい方法

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずです。

（一般財団法人日本気象協会）