



給食だより

令和2年 8月31日発行

大塚第一保育園

家庭での災害への食の備え

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
15	火	コッペパン 大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 パインアップル(缶)30g	アイスクリーム ウエハース	牛乳・だいず・ウインナーソー セージ・鳥がらだし・アイスク リーム	コッペパン・じゃがいも・植物 油・トミグラスソース・ビーフ ン・素・砂糖(三温糖)・ ウエハース	パインアップル(缶)・たまね ぎ・にんじん・セロリー・トマ ケ・チャップ・トマトピューレ・コーンホ ール・キャベツ・きゅうり	牛乳・りんご
16	水	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布 鶏肉のさっぱり煮 レタス(12g) チャンプル	牛乳 なし60g	スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・塩わかめ・かつお・ 昆布だし・鶏肉・豚肉・木 綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・ごま油・さつまいも・ 揚げ油	なし・えのきたけ・しょうが・ にんにく・レタス・たまねぎ・ にんじん・赤ピーマン・黄ピー マン・チンゲンサイ・もやし	牛乳・クッキー
17	木	麦ごはん 魚の照り焼き オクラのソテー けんちん汁	牛乳 ぶどう50g	豆乳 トマト羹 クラッカー(10g)	牛乳・白身魚・鶏肉・木綿 豆腐・煮干しだし・調整豆 乳・寒天	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・植物油・白玉ふ・クラッ カー	ぶどう・しょうが・オクラ・だい こん・にんじん・こんにゃ く・ごぼう・青ねぎ・トマト・レ モン	牛乳・オレンジ
18	金	麦ごはん 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木 綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し だし・米みそ・麦みそ・豆 乳	ウエハース・精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・はるさめ・米 粉・黒砂糖・植物油	にんじん・にら・トマト・キャ ベツ・青ねぎ・干しぶどう	牛乳・バナナ
19	土	焼き肉パスタ なし(70g)	豆乳 チーズ10g	りんごジュース カステラ	豆乳・プロセスチーズ・豚肉	スパゲティ・植物油・砂糖 (三温糖)・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・しめじ・にんにく・しょう が・なし・りんごジュース	
30	月水	麦ごはん みそ汁(たまねぎ) 筑前煮(じゃがいも) 角天とキャベツの炒め物	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク ココアマールケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・鶏肉・ 厚揚げ・角天・脱脂粉乳・ 鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・砂糖(三温糖)・ごま 油・中華スープの素・小麦 粉・バター	みかん(缶)・たまねぎ・こ んにやく・にんじん・だいこ ん・ごぼう・さやいんげん・ 乾しいたけ・しいたけだし・ キャベツ・ピーマン・黄ピー マン・チンゲンサイ・きゅうり	牛乳・米粉パン
29	火	コッペパン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 せんべい7g	スキムミルク りんごゼリー クッキー(15g)	牛乳・豚肉・鶏肉・鳥がら だし・脱脂粉乳・寒天	せんべい・コッペパン・片栗 粉・揚げ油・植物油・砂糖 (三温糖)・クッキー	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・コーンホール・トマトホールカッ ト(缶)・たまねぎ・かぼ ちゃ・セロリー・パセリ・りんご ジュース	牛乳・なし
9	水	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚(すり 身)・木綿豆腐・鳥がらだ し・鶏卵・油揚げ・煮干し だし・脱脂粉乳・スライスチ ーズ	精白米・麦・片栗粉・砂糖 (三温糖)・食パン	バナナ・生しいたけ・しめじ・ しょうが・とうがん・トマト・な す・パセリ・切干だいこん・に ら・にんじん	牛乳・ゼリー
24	木	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 麻婆なす ごま酢和え	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク おからマフィン	牛乳・塩わかめ・鳥がらだ し・豚ひき肉・赤色辛み そ・しらす干し・脱脂粉乳・ 鶏卵・おから・豆乳	ウエハース・精白米・麦・植物 油・砂糖(三温糖)・中華 スープの素・片栗粉・ごま 油・すりごま・小麦粉・バ ター	たまねぎ・なす・にんじん・ ピーマン・にんにく・しょうが・ キャベツ・きゅうり	牛乳・ふかしいも
25	金	麦ごはん 白身魚のケチャマヨソース焼き レタス(12g) ベーコンスープ	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 かぼちゃの包み揚げ	牛乳・白身魚・粉チーズ・ ベーコン・鳥がらだし・調整 豆乳	精白米・麦・マヨネーズ・小麦 粉・じゃがいも・砂糖(三温 糖)・有塩バター・春巻きの 皮・揚げ油	もも(缶)・たまねぎ・ピーマ ン・コーンホール・トマケチャップ・レ タス・にんじん・オクラ・かぼ ちゃ・干しぶどう	牛乳・せんべい
26	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	豆乳 オレンジ50g	りんごジュース バナナ(50g) サブレ	豆乳・豚肉・いか・あさり 水煮・鳥がらだし・含脂加 糖ヨーグルト	ビーフン・中華スープの素・植 物油・ごま油・サブレ	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・もやし・ピーマン・ 乾しいたけ・しょうが・バナ ナ・りんごジュース	
28	月	麦ごはん 千草焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	牛乳 バナナ75g	カルピスミルク なし(70g) ビスケット	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・納 豆・油揚げ・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・脱脂粉 乳・乳酸菌飲料	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・じゃがいも・ビスケット	バナナ・にんじん・たけのこ・ 乾しいたけ・みつば・サラダ 菜・たまねぎ・青ねぎ・なし	豆乳・あられ

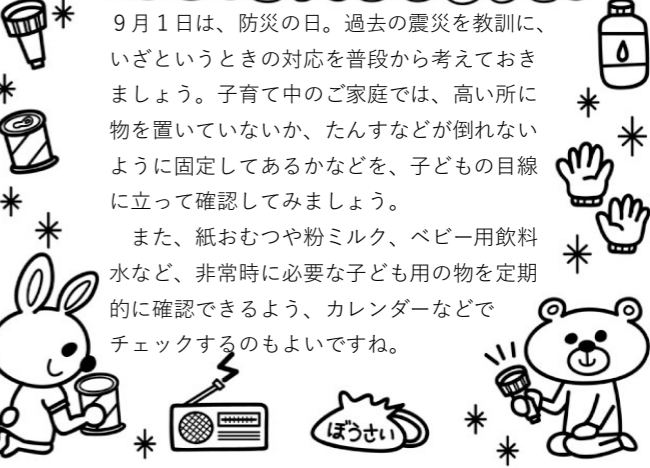
- 《必需品》
・水、飲み物、カセットコンロ、カセットボンベ
- 《主食》
・米、パックごはん
・カップ麺、乾麺
・シリアル
- 《副菜》
・日持ちする野菜
・野菜ジュース、果汁ジュースなど
・梅干し、のり、乾燥わかめ、調味料など
・インスタント味噌汁、即席スープなど
- 《主菜》
・レトルト食品
(カレー、パスタソース)
・缶詰
- 《乳幼児がいる家庭では...》
・育児用ミルク(乳児用液体ミルクが便利)
・レトルトなどの離乳食
- 《アレルギー対応は...》
・アレルギー対応ミルク



防災意識を高めましょう

9月1日は、防災の日。過去の震災を教訓に、いざというときの対応を普段から考えておきましょう。子育て中のご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるかなどを、子どもの目線に立って確認してみましょう。

また、紙おむつや粉ミルク、ベビー用飲料水など、非常時に必要な子ども用の物を定期的に確認できるよう、カレンダーなどでチェックするのもよいですね。



- ♡かぼちゃの包み揚げ♡
(9月11、25日の15時おやつ)
- 【材料】...5人分
- かぼちゃ 200g
 - 干しぶどう 10g
 - 砂糖 5g
 - バター 15g
 - 春巻きの皮 5枚
 - 小麦粉 1.5g
 - 水 5g
 - 植物油 適量

【下処理】
・かぼちゃ...茹でて、つぶす/干しぶどう...熱湯に通し、刻む

- 【作り方】
- ①かぼちゃに砂糖、バターを加え火にかけて練る。
 - ②干しぶどうを入れ、混ぜ合わせる。
 - ③春巻きの皮に包み、水溶きの小麦粉で閉じる。
 - ④植物油でカラッと揚げる。
- ぜひ、ご家庭で作ってみてください！！

♡誕生会メニュー♡

23	水	いなり寿司 きのこの和風ハンバーグ レタス うさぎりんご 漬汁	牛乳 チーズ10g	オレンジジュース スイートポテタルト	牛乳・プロセスチーズ・油揚 げ・かつおだし・牛ひき肉・ 豚ひき肉・鶏卵・鶏肉ささ 身・塩わかめ・こんぶだ し・豆乳	精白米・砂糖(三温糖)・ 黒ごま・植物油・パン粉・片 栗粉・さつまいも・小麦粉・ アーモンドパウダー	にんじん・乾しいたけ・たま ねぎ・しめじ・生しいたけ・レ タス・りんご・えのきたけ・レ ンジジュース	牛乳・ゼリー
----	---	---	--------------	-----------------------	---	---	---	--------

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。その際はその都度報告いたします。