



9月

きゅうしよくだより

令和7年

ちとせ山ゆり保育園

普段の
食べ物で

災害に備えましょう

非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょう。家族それぞれの好みの物を備えておきます。

母乳とミルク

被災時には、人によっては母乳が出なくなることも。普段から、可能な範囲で液体ミルクを試しておくとう安心です。一方で、普段はミルクのことが多い子も、母乳も飲むようにしていると、被災直後であってもすぐに与えることができます。

日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

非常時のお菓子は、子どもの不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できる物を準備します。



- ☐ 飲料水（1人3ℓ×3日分）
- ☐ 主食（パン、レトルトご飯、乾麺など）
- ☐ 副食（缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など）
- ☐ ミルク（液体、粉タイプの物）
- ☐ アレルギー対応の食品
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ お菓子類（個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど）

非常食を日常でも定期的に食べて、食べたと同じ物を買って「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。

非常食を選ぶときのコツ

- ① 長期保存に耐えるもの（賞味期限として1年以上）
- ② 調理に手間のかからないもの（そのまま食べられるものを中心に、火や水が必要なものもいくつか加えるとよい）
- ③ 持ち運びに便利なもの（かさばらず、重くないもの）
- ④ 必要最小限のエネルギーや栄養素が確保できるもの
- ⑤ 賞味期限が切れる頃に廃棄することなく、通常の食事として利用可能なもの



使い捨て食器



献立の紹介

- 行事にちなんで、お彼岸におはぎのおやつを取り入れました。
- 残暑が厳しい時期なので、サワークラフトやカレーマヨネーズ焼きなど、食欲が進む献立も取り入れています。
- 秋の食材（鮭、きのこ、梨、りんごなど）を献立に取り入れました。

☆保育園でも9日は緊急時を意識して非常時おやつの「フルーツポンチ」になります。

☆幼児さんは使い捨てのカップや食具で食べる予定です。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄養価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	乳児		幼児	
1 (月)	豆乳食パン 豆腐のミートローフ サワークラフト 牛乳	豆乳食パン、胚芽米、オートミール、砂糖、なたね油、すりごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩、本みりん、こしょう	木の葉せんべい(ぶどうジュース) お茶 五平もち	E	434 kcal	523 kcal	
							P	19.8 g	23.5 g	
							F	17.4 g	19.9 g	
							Ca	257 mg	261 mg	
2 ・ 30 (火)	ごはん 梨 じゃがいものカントリー煮 野菜スティック キャベツのスープ	じゃがいも、胚芽米、上新粉、黒砂糖、なたね油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、きな粉、鶏むね肉	なし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、レーズン、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	カレーピラフ(やさいジュース) 牛乳 米粉ときなこのケーキ	E	499 kcal	597 kcal	
							P	18.8 g	22.2 g	
							F	15.2 g	17.4 g	
							Ca	252 mg	270 mg	
3 ・ 17 (水)	ごはん 魚のカレーマヨネーズ焼き ひじきのナムル 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、きな粉、淡色みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	人参ごはん(りんごジュース) 牛乳 マカロニのあべ川	E	454 kcal	541 kcal	
							P	22.9 g	27.1 g	
							F	16.1 g	18.6 g	
							Ca	229 mg	241 mg	
4 ・ 18 (木)	麻婆丼 ポテトサラダ 牛乳 梨	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、なたね油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、ジョアマスカット、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、淡色みそ	なし、長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	ゆかりごはん(ぶどうジュース) ジョアマスカット きのこスパゲティ	E	544 kcal	637 kcal	
							P	22.7 g	25.6 g	
							F	17.4 g	19.8 g	
							Ca	515 mg	519 mg	
5 ・ 19 (金)	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 切り干し大根の和え物 味噌汁(麩・玉ねぎ・油揚げ)	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、なたね油、片栗粉、焼ふ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、花かつお	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	ツナ炒飯(りんごジュース) 牛乳 お好み焼き風いもち	E	459 kcal	548 kcal	
							P	15.5 g	18.0 g	
							F	16.8 g	19.4 g	
							Ca	276 mg	300 mg	
6 ・ 20 (土)	ごはん 梨 肉じゃが こまつなの胡麻和え 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、カステラ、砂糖、すりごま、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、淡色みそ	なし、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	きなこせんべい(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E	461 kcal	565 kcal	
							P	19.3 g	23.2 g	
							F	14.2 g	16.5 g	
							Ca	309 mg	343 mg	
8 ・ 29 (月)	ごはん ホイコーロー 粉吹芋 春雨と豆腐のスープ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、黒砂糖、バター、はるさめ、なたね油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏むね肉、卵、豆乳、赤みそ	キャベツ、赤ピーマン、バナナ、長ねぎ、パセリ粉、にんにく、生姜汁	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、こしょう	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 バナナ豆乳マフィン	E	519 kcal	604 kcal	
							P	22.5 g	26.4 g	
							F	17.6 g	19.8 g	
							Ca	271 mg	288 mg	
9 (火)	ごはん レパーの香り揚げ もやしの三杯酢 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	胚芽米、さつまいも、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、クラッカー	豚レバー、淡色みそ、油揚げ	もやし、みかん缶、パイナップル缶、たまねぎ、もも缶(黄桃)、きゅうり、にんじん、もも缶(白桃)、ピーマン、コーン缶、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	炊き込みご飯(やさいジュース) お茶 フルーツポンチ(非常時献立) クラッカー	E	425 kcal	482 kcal	
							P	15.9 g	17.0 g	
							F	11.0 g	10.5 g	
							Ca	126 mg	61 mg	
10 (水)	ごはん 鯖の香味焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油、白ごま、ごま油	牛乳、さば、淡色みそ、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、生わかめ、長ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、おろししょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ごま塩ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ちんすこう	E	521 kcal	630 kcal	
							P	21.0 g	25.2 g	
							F	22.2 g	26.4 g	
							Ca	237 mg	257 mg	
11 ・ 25 (木)	ごはん 梨 ガーリックグリルチキン フレンチサラダ ミネストローネ	胚芽米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、大豆水煮、ベーコン	なし、キャベツ、ホールトマト缶、みかん缶、きゅうり、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、塩こんぶ、パセリ粉、おろしにんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう	とっちやんせんべい(りんごジュース) 牛乳 生姜ごはん	E	494 kcal	586 kcal	
							P	21.0 g	24.8 g	
							F	16.7 g	19.3 g	
							Ca	235 mg	249 mg	
12 ・ 26 (金)	カレーライス コールスローサラダ りんご	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、砂糖、上新粉、マヨネーズ、なたね油、オリーブ油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、酢、食塩、カレー粉	野菜ピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 豆乳餅	E	483 kcal	598 kcal	
							P	18.2 g	22.0 g	
							F	14.9 g	17.3 g	
							Ca	242 mg	260 mg	
13 (土)	ごはん バナナ 生揚げのカレー炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・えのき)	胚芽米、なたね油、砂糖、ムーンライト、ばりんこせんべい	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、淡色みそ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、エリンギ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 ムーンライト 塩味せんべい	E	451 kcal	545 kcal	
							P	16.1 g	18.8 g	
							F	14.5 g	17.6 g	
							Ca	273 mg	297 mg	
16 (火)	鶏ひじきごはん 梨 誕生会 れんこんのつくね焼き ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草)	胚芽米、小麦粉、砂糖、パン粉、無塩バター、マヨネーズ、なたね油、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、大豆水煮、淡色みそ、ヨーグルト(無糖)、スキムミルク、花かつお	なし、ブロッコリー、れんこん、りんご、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、まいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり(やさいジュース) 牛乳 ヨーグルトボムボムケーキ	E	558 kcal	667 kcal	
							P	24.8 g	29.5 g	
							F	20.3 g	23.7 g	
							Ca	297 mg	325 mg	
22 (月)	豆乳食パン 豆腐のミートローフ サワークラフト 牛乳	豆乳食パン、胚芽米、もち米、オートミール、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、あずき(乾)、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	酢、食塩、こしょう	木の葉せんべい(ぶどうジュース) お茶 おはぎ	E	458 kcal	551 kcal	
							P	21.1 g	25.1 g	
							F	17.1 g	19.6 g	
							Ca	255 mg	262 mg	
24 (水)	味噌けんちんうどん 魚の変わり焼き トマトときのこのマリネ りんご	乾めん、ウエハース、パン粉、マヨネーズ、なたね油、砂糖、チョコスプレー(幼児のみ)	アイスクリーム、ムキカレイ、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ	トマト、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、いちごソース(幼児のみ)、抹茶パウダー(幼児のみ)	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、こしょう	ごま塩ごはん(りんごジュース) お茶 ウエハース アイスクリーム	E	440 kcal	594 kcal	
							P	18.9 g	22.6 g	
							F	16.2 g	17.8 g	
							Ca	412 mg	575 mg	

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

献立の平均栄養価	以上児	エネルギー580Kcal	蛋白質 23.5g	脂質 18.8g	カルシウム 303mg	鉄分 3mg
	未満児	エネルギー 483Kcal	蛋白質 20.0g	脂質 16.4g	カルシウム 283mg	鉄分 3mg