



9月 給食献立予定表

児童発達支援センタークオラバンビーノ



♪ 今月のおべんとう給食は、8日(火)、16日(水)です ♪

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子をととのえる
1日 (火)	ハヤシライス 海藻サラダ グレープゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 豚もも 竹輪 ささみ スキムミルク	米 上白糖 ゼリー はるさめ マーガリン ホットケーキミックス粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース わかめ きゅうり しめじ かぼちゃ トマト
2日 (水)	ごはん さばのカレー焼き 野菜サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 さば しらす干し シーチキン かまぼこ 豆腐	米 上白糖 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん コーン レタス きゅうり えのきたけ わかめ
3日 (木)	肉うどん ひじきの和風サラダ ヨーグルト	牛乳 おからドーナツ	牛乳 ヨーグルト 豚もも かにかま おから たまご	うどん 上白糖 ごま サラダ油 マヨネーズ ホットケーキミックス粉	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい こねぎ ひじき コーン きゅうり
4日 (金)	ごはん はんぺんチーズフライ れんこんのきんぴら じゃがいもの味噌汁	牛乳 バナナケーキ	牛乳 たまご チーズ はんぺん うす揚げ 豚もも 麦みそ	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス粉	にんじん れんこん たまねぎ こねぎ バナナ
7日 (月)	ごはん 麻婆豆腐 かみかみサラダ きゃべつのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 豚ミンチ 大豆 豆腐 しらす干し ロースハム 麦みそ	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ ごま さつまいも 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン きゅうり りんご わかめ えのきたけ にんにく しょうが
8日 (火)	おにぎり🍙 焼き魚(さけ) 野菜かき揚げ 卵焼き	牛乳 メロンパン	牛乳 鮭 たまご しらす干し 魚肉ソーセージ	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 メロンパン	たまねぎ えだまめ かぼちゃ ピーマン なす
9日 (水)	ごはん スパニッシュオムレツ きゅうりともやしの酢の物 豚汁	牛乳 ミニアメリカン ドッグ	牛乳 麦みそ たまご かにかま 豚もも うす揚げ ウインナー 魚肉ソーセージ チーズ	米 上白糖 サラダ油 ごま じゃがいも ホットケーキミックス粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり だいこん こねぎ こんぶ こんにゃく ごぼう
10日 (木)	ごはん ささみカツ 洋風白和え とうがんのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ たまご ささみ ロースハム 豆腐	米 上白糖 小麦粉 マヨネーズ ごま パン粉 サラダ油	にんじん わかめ ほうれんそう とうがん えのきたけ りんご
11日 (金)	ごはん 肉じゃが ほうれんそうのごま和え かきたま汁	牛乳 大学芋	牛乳 豚もも 厚揚げ ちくわ たまご かまぼこ	米 上白糖 サラダ油 じゃがいも さつまいも 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゃべつ しらたき こまつな グリーンピース なし
14日 (月)	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目なます さつまいものみそ汁	牛乳 ココアマドレーヌ	牛乳 麦みそ たまご 白身魚 うすあげ スキムミルク	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 さつまいも ごま マーガリン ホットケーキミックス粉	にんじん わかめ もやし あおのり だいこん きゅうり
15日 (火)	野菜たっぷりちゃんぽん 切り干し大根サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 豚ばら シーチキン	米 上白糖 サラダ油 中華麺 マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ もやし ふかねぎ きゃべつ ピーマン にんにく きゅうり ほししいたけ バナナ きりぼしだいこん
16日 (水)	おにぎり🍙 鶏のから揚げ 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーと人参ごま和え	牛乳 卵サンド	牛乳 鶏もも 竹輪 たまご	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 片栗粉 ごま ロールパン マヨネーズ	にんじん きゃべつ にんにく ブロッコリー あおのり

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子をととのえる
17 日 (木)	ロールパン ハンバーグ きゃべつとコーンソテー マカロニチャウダー 青りんごゼリー	牛乳 おにぎり (のりかつお)	牛乳 たまご 豚ミンチ 牛ミンチ シーチキン ベーコン スキムミルク	米 サラダ油 パン粉 マカロニ ロールパン じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン ほうれんそう
18 日 (金)	さけチャーハン マセドアンサラダ かみなり汁	牛乳 お菓子	牛乳 鮭 豆腐 たまご ロースハム チーズ 麦みそ	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが こねぎ だいこん きゅうり ごぼう
19 日 (土)	～パンピこどもの日～ ポークカレー フルーツゼリー	デザート バイキング	豚もも	米 サラダ油 じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ
23 日 (水)	ごはん 鶏のごま焼き きゃべつとかにかのサラダ 押し麦のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏もも かにかま	米 押し麦 上白糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり コーン グリーンピース
24 日 (木)	ごはん さわらのみそ焼き 小松菜と人参の卵炒り けんちん汁	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 麦みそ さわら シーチキン たまご うす揚げ 鶏もも	米 上白糖 ごま油 ココナッツサブレ	にんじん こねぎ こまつな しめじ こんにゃく ごぼう だいこん
25 日 (金)	焼きそば インディアンサラダ あおさのすまし汁 十五夜ゼリー	牛乳 十五夜クッキー	牛乳 たまご 厚揚げ 豚もも 鶏もも	中華麺 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス粉 マーガリン ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ もやし きゅうり あおさ かいわれ かぼちゃ
28 日 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き レタスのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 麦みそ 豚もも かにかま	米 上白糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ レタス きゅうり もやし しょうが かぼちゃ ほうれんそう
29 日 (火)	ごはん 豆腐ナゲット 春雨酢の物 わかめスープ フルーツ(みかん缶)	牛乳 フレンチトースト	牛乳 たまご 豆腐 鶏ミンチ かにかま	米 上白糖 サラダ油 ごま油 ごま 食パン 片栗粉 マーガリン はるさめ	にんじん たまねぎ わかめ きゅうり みかん缶 こねぎ にんにく
30 日 (水)	ごはん チャプチェ かぼちゃサラダ なすのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 豚ミンチ 豆腐 たまご 麦みそ ロースハム	米 上白糖 ごま油 マヨネーズ はるさめ	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり もやし こねぎ しょうが にんにく ピーマン ほししいたけ にら なす

○献立表が少し変更になる場合があります。ご了承ください。



非常食

一般的には最低3日分でできれば
1週間分を備えておく心安心です

非常食の備蓄量の目安

- ・水：1日3L×7日＝21L
 - ・主食(ごはん・パン・麺など)
1日3食×7日分＝21日分
 - ・缶詰、レトルト食品など：21食
 - ・おやつ・捕食：7日分程度
- まずは3日分を目標に余裕があれば
1週間分を備えましょう



小さなお子さんがあるご家庭はここもチェック!

- 食べ慣れたものを準備する
- アレルギー対応食品を忘れずに
- 離乳食・ミルクが必要な場合は多めに
- 紙コップ・紙皿・スプーン・ウエットティッシュなども準備

『ローリングストック』がおすすめ

非常食を特別なものとしてしまい込むのではなく、普段食
べるレトルト食品や缶詰などを少し多めに買って置き、古
い物から食べ、食べた分を買い足していく方法です。賞味
期限切れを防ぎながら、無理なく備えることができます

