

2021 09 01



今年も 地震や台嵐のニュースが たくさんありました。 災害は いつ・どこで 起こるのか わかりません。 一年に一度 防災の事を 家族みんなで 話しを するのも いいですね。 非常前の 食品や水の 賞味期限を 確認しておきましょう。

☆非常食を準備しよう!☆

- ※
 一人
 一人
 一人
 1リットル(水分として飲む分)
 調理に使う分を合わせると 3リットルくらいが必要
 (500mlペットボトルで6本)
- ・ 主義 ※: 無洗米が便利 じトルトご飯(首米・味付け・お粥)パンや乾パン
- ◎ おかず 告記: 必予告・さば告・いわし告・焼き島告など 水煮や味付け(味噌 しょう油)があります し下が下: カレー・シチュー・肉じゃが・麻婆豆腐・牛丼など 色々な料理があります
- © 汁物 インスタント味噌汁・インスタントスープ (水が必要になるので 水分量に 余裕がある時に 飲むと 良い)
- ◎ おやつ 食べなれたお菓子
- ◎ その他 野菜ジュース 乾燥野菜 ドライブルーツなど
- * 食物プレルギーがある時は、原因食物が 入っていない物を用意 *

◆非常食◆

| 熱くしたり | 冷たくしたりしない温度で | 長い期間 | 保存しておける食品 | 調味しなくても | そのまま食べられる | 食品が簡単で使利



非常食だけでなく

の カセットコンゴ・ボンベ・ラップ・ビニール袋 ティッシュペーパー・除菌シート・おむつ おくすり手帳など

◎赤ちゃんがいる場合◎

- その他「哺乳瓶・紙おむつ・おしりふき・バスタオル・母子手帳など



▽過去の 災害で 後に 立ったもの Ř E S T 5 ▽

- 1 懐中電灯
- 2 食料品(非常食)
- 3 วี้งวิ
- 4 ビニール袋
- 5 小型ラジオ

★ 保育園 非常食の 一部です ★









Rakuten 24











本入

*5年間の 長期保存が できます。 漑 パックの 水 は 使用後 切り崩いて お血 や 敷物 として 使えます。 また 燃料 として 燃 やすこともできます。

☆9がつ りにゅうしょく めにゅー☆

にち	ようび	ごっくん期 (初期~5・6	もぐもぐ期 (中期~7・8か月~)			^{き こうき} かみかみ期 (後期~9・1〇・	11か月〜)				
		ちゅうしょく	3じの	おやつ	ちゅうしょく	3じの	おやつ	ちゅうしょく	3 じのおやつ	ちゅうしょく	3 じのおやつ
1 15	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく	200			200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる むきがれいのかわりやき ほぐし ひじきのいりに きざみ なし	ぎゅうにゅう まかろになぽりたん
		つぶしがゆ うすいみそしる			みるく 120 おかゆ みそしる			やわらかいごはん みそしる		ごはん みそしる	
18	もく	ふのペーすと とまとのペーすと	みるく	200	とりささみのうすくずに つぶし とまとのやわらかに きざみ	みるく	200	とりささみのうすくずに ほぐし とまとのあえもの きざみ	みるく 200 おかし	たんどりーちきん きざみ とまとのまりね きざみ	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじぇ そるとくらっかー
		みるく 160 ばんがゆ うすいやさいすーぶ			ぱんがゆ やさいすーぷ			みるく 80 しょくばん とうにゅうこーんすーぶ		しょくぱん とうにゅうこーんすーぷ	
17			みるく			みるく	200	やきころっけ きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	やきころっけ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ なし	ぎゅうにゅう まめおこわ
4	ك	みるく 160	みるく	200	おかゆ やさいすーぷ とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく	200	やわらかいごはん やさいすーぷ とりささみのうすくずに ほぐし ぽてとさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし		ぎゅうにゅう せんべい げんじぱい
	ן כיון	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく	200		みるく	200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき きざみ ほうれんそうのごまあえ きざみ	ぎゅうにゅう いなりずし
7	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく	200	みるく 120	みるく	200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(しゃけ) ほぐし うのはなのいりに きざみ ねーぶるおれんじ	とうにゅう ごへいもち
8 22	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160			おかゆ やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく	200	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あきやさいかれー きざみ きりぼしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう ばななまふぃん
9	もく	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく	200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	<i>か</i> るく	200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とんじる ばーべきゅーそーすやき きざみ れんこんのすのもの きざみ	ぎゅうにゅう いもようかん
13 27	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく	200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	<i>か</i> るく	200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのてりまよやき きざみ きんぴらごぼう きざみ ばなな	まかろにのあべかわ
14 28	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ きぬどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく	200	おかゆ やさいすーぷ きぬどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく	200	やわらかいごはん やさいすーぷ きぬどうふのうすくずに ぶろっこりーのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぷ とうふのみーとぐらたん きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ	
29		つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく	200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく	200	やわらかいごはん みそしる	みるく 200 おかし	ごまどれっしんぐさらだ きざみ	ぎゅうにゅう りんごぜりー あすぱらびすけっと
10 24	きん	にじいろめに	にじいろめにゅー			にじいろめにゅー		にじいろめにゅー			



© 9がつ めにゅー ©



げつ	か	すい	もく	きん	ど	
あれるぎーげん じょきょしょく	•	1	2	3	4	
● = たまご・たまごせいひんが めにゅーの よこに かいてある & まよねーず・はむ・ベーこんは あれ			ごはん たんどりーちきん とまとときのこのまりね みそしる(さつまいも・こまつな)	しょくぱん ●(にゅうぬきぱん) さつまいものやきころっけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぷ	ごはん はっしゅどぽーく ぽてとさらだ	
●=ぎゅうにゅうが はいってい	\ます	なし		なし		
おやつのぎゅうにゅうは とうにゅう それいがいのものは めにゅーのよ	うに かわります よこに かいてある めにゅーに かわります	ぎゅうにゅう● まかろになぼりたん	ぎゅうにゅう● とうにゅうぶらまんじぇ そるとくらっか	ぎゅうにゅう● ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ぎゅうにゅう● のりせんべい げんじばい	
6	7	8	9	10	11	
ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ みそしる(なまあげ・えのきだけ)	ごはん やきざかな(しゃけ) うのはなのいりに みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	ざっこくまい あきやさいのぽーくかれー きりぼしだいこんのさらだ	ごはん ぶたにくのばーべきゅーそーすやき れんこんのすのもの とんじる	にじいろめにゅー	しょくいんけんしゅうのため きゅうしょくが ありませ ん おべんとうを もってきてください	
ぎゅうにゅう● いなりずし			ぎゅうにゅう● いもようかん			
13	14	15	16	17	18	
ごはん とりむねにくのてりまよやき きんぴらごぼう みそしる(なす・もめんどうふ) ばなな	ごはん とうふのみーとぐらたん しおゆでぶろっこりー やさいすーぷ	ごはん むきがれいのかわりやき ひじきのいりに みそしる(きぬどうふ・ちんげんさい) なし	ごはん たんどりーちきん とまとときのこのまりね みそしる(さつまいも・こまつな)	しょくぱん ●(にゅうぬきぱん) さつまいものやきころっけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぷ なし	ごはん はっしゅどぽーく ぽてとさらだ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ●	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
まかろにのあべかわ	いしがきまんじゅう	まかろになぼりたん	とうにゅうぶらまんじぇ そるとくらっか		のりせんべい げんじぱい	
おやすみ	21 ごはん やきざかな(しゃけ) うのはなのいりに みそしる(かぼちゃ・ながねぎ) ねーぶるおれんじ	22 ざっこくまい あきやさいのちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ	おやすみ	にじいろめにゅー	25 ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ みそしる(なまあげ・えのきだけ)	
	とうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう● ばななまふぃん●●(たまご・にゅうぬき)			ぎゅうにゅう● いなりずし	
27	28	29	30			
ごはん とりむねにくのてりまよやき きんぴらごぼう みそしる(なす・もめんどうふ) ばなな		ごはん ればーのたつたあげ ごまどれっしんぐさらだ みそしる(きりぼしだいこん・ほうれんそう) なし	ごはん ぶたにくのばーべきゅーそーすやき れんこんのすのもの	このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらないよ		
ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう● いしがきまんじゅう	ぎゅうにゅう● りんごぜりー あすばらびすけっと	ぎゅうにゅう● いもようかん			