

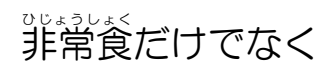


9月1日
防災の日

☆非常食を準備しよう！☆

- ＊ 食物アレルギーがある時は、原因食物が 入っていない物を用意 ＊

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 食品が簡単で便利



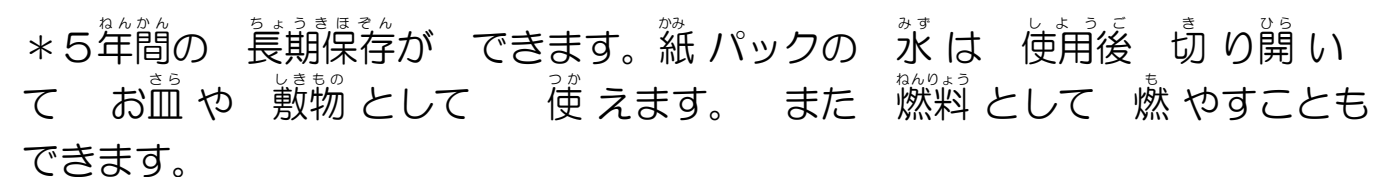
-  あか
赤ちゃんがいる場合  ばあい

-

▽過去の災害で役に立ったもの BEST5▽

-

★ 保育園 非常食の 一部です ★



☆9がつ りにゅうしょく めにゅー☆

にち	ようび	ごっくん期 き (初期～5・6か月～)		もぐもぐ期 き (中期～7・8か月～)		かみかみ期 き (後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期 き (完了期～12～18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 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	おかゆ しろみざかなのうすくずに 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 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 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 まかろになほりたん
2 18	もく	つぶしがゆ ふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 120	みるく 200	やわらかいごはん 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 80	みるく 200 おかし	ごはん 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え そるとくらっかー
3 17	きん	ばんがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん 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	しょくばん 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 18	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 とりささみのうすくずに ほぐし ぼてとさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はっしゅどぼーく きざみ ぼてとさらだ きざみ	ぎゅうにゅう せんべい げんじばい
6 25	げつ ど	つぶしがゆ 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	おかゆ こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん 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 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 21	か	つぶしがゆ 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	おかゆ しろみざかなのうすくずに 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 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 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 こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ 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 ばななまふいん
9 30	もく	つぶしがゆ 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 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	みるく 200	やわらかいごはん 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 ばーベきゅーそーすやき 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 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 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	みるく 200	やわらかいごはん 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 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	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ
14 28	か	つぶしがゆ 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 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 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 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	ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう
29	すい	つぶしがゆ 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 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 とりればーのうすくずに きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ればーのたつたあげ きざみ ごまどれっしんぐさらだ きざみ なし	ぎゅうにゅう りんごぜりー あすばらびすけっと
10 24	きん	にじいろめにゅー		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 じょきよしょく ●=たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじょきよのものを つかっています ●=ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります		1 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 ぎゅうにゅう● まかろになぼりたん	2 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) ぎゅうにゅう● とうにゅうぶらまんじえ そるとくらっかー	3 しょくばん●(にゅうぬきばん) さつまいものやきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ なし ぎゅうにゅう● まめおこわ	4 ごはん はっしゅどぼーく ぼてとさらだ ぎゅうにゅう● のりせんべい げんじばい
6 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) ぎゅうにゅう● いなりずし	7 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 とうにゅう ごへいもち	8 ざっこくまい あきやさいのぼーくかれー きりぼしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう● ばななまふいん●●●(たまご・にゅうぬき)	9 ごはん ぶたにくのぼーベきゅーそーすやき れんこんのすのもの とんじる ぎゅうにゅう● いもようかん	10 にじいろめにゅー 	11 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
13 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 ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	14 ごはん とうふのみーとぐらたん しおゆでぶろっこりー やさいすーぶ ぎゅうにゅう● いしがきまんじゅう	15 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 ぎゅうにゅう● まかろになぼりたん	16 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) ぎゅうにゅう● とうにゅうぶらまんじえ そるとくらっかー	17 しょくばん●(にゅうぬきばん) さつまいものやきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ なし ぎゅうにゅう● まめおこわ	18 ごはん はっしゅどぼーく ぼてとさらだ ぎゅうにゅう● のりせんべい げんじばい
20 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 とうにゅう ごへいもち	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 ぎゅうにゅう● ばななまふいん●●●(たまご・にゅうぬき)	23 おやすみ	24 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) ぎゅうにゅう● いなりずし
27 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 ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	28 ごはん とうふのみーとぐらたん しおゆでぶろっこりー やさいすーぶ ぎゅうにゅう● いしがきまんじゅう	29 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 ぎゅうにゅう● りんごゼリー あすばらびすけっと	30 ごはん ぶたにくのぼーベきゅーそーすやき れんこんのすのもの とんじる ぎゅうにゅう● いもようかん	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 	