

# 献立予定表

日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時おやつ	3歳未満児10時おやつ	離乳食
1	金	キャベツとはるさめのいためもの だいこんのみそしる なし	ごはん	春雨 キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ にら 大根 イナリ揚げ 小ねぎ	スキムミルク ☆むしパン	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ だいこんのもの キャベツのみそしる
2	土	なつとくどん そうめんのすましじる なつみかん	むぎごはん	豚肉 納豆 生姜 小ねぎ そうめん 玉ねぎ かまぼこ なつみかん		ぎゅうにゅう げんじパイ	にこみうどん ブロッコリーののもの オレンジ
4	月	★おさかなハンバーグ ちんげんさいのスープ やきかぼちゃ	ごはん	すり身 玉ねぎ 人参 ビーマン ごま チンゲン菜 干し椎茸 えのき 鶏卵	スキムミルク いりこ チーズ アスパラガス	りんごジュース ビスコ	おかゆ すりみのもの ちんげんさいのスープ
5	火	とりからあげとなすのおろしに はくさいスープ パナナ	ごはん	鶏肉 生姜 小麦粉 なす 大根 小 ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ パナナ	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ とりとなすのおろしに はくさいスープ パナナ
6	水	ベーコンエッグ こうやどろふのふくめに きのこのみそしる	うめぼしごはん	ベーコン 鶏卵 高野豆腐 人参 玉 ねぎ 干し椎茸 えのき エリンギ	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ こうやどろふのもの たまねぎのみそしる
7	木	『おたんじょうかい』★サーモンフライ とうがんスープ オレンジ	もみじごはん	鮭 小麦粉 鶏卵 パン粉 チーズ 冬瓜 干し椎茸 人参 鰯糸卵	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にざかな とうがんのスープ オレンジ
8	金	ホイコーロー はるさめスープ りんご	ごはん	豚肉 玉ねぎ キャベツ ビーマン に んにく 生姜 わかめ 春雨 干し椎茸	スキムミルク ☆ミルクティスコーン	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ かぼちゃのもの はるさめスープ
9	土	『そふぼさんかん』かぼすそうめん かきあげ にまめ	そうめん	素麺 かぼす 青じそ 玉ねぎ ごぼう 人参 かぼちゃ 鶏卵 煮豆		ぎゅうにゅう ムーンライト	にゅうめん さつまいものもの りんご
11	月	ほうれんそうのキシシュ パスタスープ えだまめ	のりごはん	バイシート ベーコン ほうれん草 し めじ 玉ねぎ 鶏卵 生クリーム	スキムミルク いりこ パナナ ベジタブル	オレンジジュース コロソ	おかゆ ブロッコリーののもの パスタスープ
12	火	すきやきふうにくみ ネバネバあえ パイナップル	ごはん	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 えの き マロニー 焼き豆腐 深ネギ	スキムミルク ☆オートミールクッキー	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ やさいのもの なっとうじる
13	水	★さかなのフレンチフライ にらのたまごスープ オレンジ	ごはん	まだら トマト 玉ねぎ 胡瓜 セロリ パセリ にら 干し椎茸 人参 鶏卵	ココア ☆クレープ	りんごジュース チーズ	おかゆ にざかな にんじんスープ
14	木	★さかなのごまダレやき かぼちゃのみそしる キウイ	ごはん	白身魚 白ごま 生姜 玉ねぎ かぼ ちゃ 小ネギ キウイ	スキムミルク ☆あげたこやき	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ とうふのもの かぼちゃのみそしる
15	金	ポークカレー あおなときのこのおひたし なし	むぎごはん	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんに く ほうれん草 しめじ えのき 鶏卵	スキムミルク ☆くろゴマシフォンケーキ	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ じゃがいものもの あおなのスープ
16	土	あげちくわ もずくスープ	♪ごもく いなりずし	ちくわ 青のり 鶏卵 えのき 豆腐 かまぼこ 小ねぎ まいたけ 椎茸		ぎゅうにゅう チョイス	おかゆ さつまいものもの もずくスープ
18	月	<b>けいろうのひ</b>					
19	火	★さけのちゃんちゃんやき えのきのすましじる えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バター えのき わかめ 枝豆	☆ババロア	りんごジュース アスパラガス	おかゆ にんじんのもの キャベツスープ
20	水	かぼちゃのそぼろに ぶたしゃぶサラダ なし	ごはん	かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎 茸 豚肉 もやし キャベツ 鶏卵	スキムミルク ☆チョコチップトースト	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ かぼちゃのそぼろに にんじんスープ
21	木	★さかなのチーズやき くだくさんみそしる パイナップル	ごはん	まだら 玉ねぎ しめじ チーズ マヨネ ーズ 豆腐 玉ねぎ にんじん 大根	ミロ ☆とうふドーナツ	ぎゅうにゅう ブライムクラッカー	おかゆ にざかな だいこんのみそしる
22	金	<b>おべんとうじさんび</b>			スキムミルク ☆おからクッキー	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ さつまいものもの あおなのスープ
23	土	<b>しゅうぶんのひ</b>					
25	月	ハンバーグ トマトとじゃこのサラダ ポテトスープ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 水煮 大豆 おから 鶏卵 パン粉 牛乳	スキムミルク いりこ ポテコ チーズ	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ じゃがいものもの トマトスープ
26	火	すふた チーズサラダ キウイ	ごはん	豚肉 じゃが芋 ビーマン 玉ねぎ 人 参 パイン キャベツ 人参 胡瓜	☆あおりんごゼリー	オレンジジュース ほしたべよ	おかゆ とうふのもの オニオンスープ
27	水	にくじゃが マカロニサラダ パナナ	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 深 ネギ 干し椎茸 糸こんにやく マロニ	スキムミルク ☆ベイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ にくじゃが こまつなのスープ パナナ
28	木	★ツナチーズオムレツ だいこんのみそしる ごまブロッコリー	ごはん	ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッ コリー 鶏卵 チーズ 大根 伊刺揚げ	ココア ☆おからかりんとう	りんごジュース エースコイン	おかゆ かぼちゃのもの だいこんのみそしる
29	金	はるさめサラダ かまぼこのすましじる おつきみゼリー	★すこずし	春雨 胡瓜 人参 ささみ 鶏卵 かま ぼこ 玉ねぎ 豆腐 小ねぎ うなぎ	スキムミルク バームクーヘン	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さつまいものもの はるさめスープ
30	土	<b>うんどうかい</b>			りんごジュース おかしセット		

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

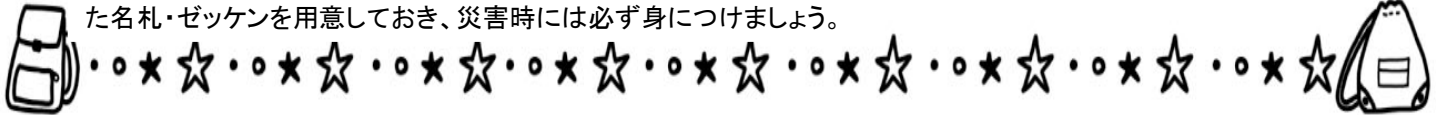
# 乳幼児のための非常用持ち出し袋

9月1日は防災の日。いざという時の対応をご家庭でどう準備をしておけばよいのか話し合ってみてはいかがでしょうか。乳幼児がいる家庭では、次のような物が非常時には必要になります。

○紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計 ○おやつ ○毛布 ○履き替えの靴 ○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶  
さらに不慣れな環境で疲労も重なりますから、体調を維持するのが困難なケースも考えられます。体調不良を想定して、消化しやすいおかゆや、口当たりのいいゼリー飲料などを非常食として準備しておくといでしょう。

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。

また、子どもはアレルギーの有無を知らせるのは困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



## 茨城県家庭料理 五目いなりずし



茨城県の笠間市では、日本三大稲荷の一つとしてあげられる笠間稲荷神社が鎮座していることから、古くから市民や参詣客に「五目いなりずし」を振る舞ってきた。現在もまちをあげて盛り上げている。「笠間いなりずし」の特徴は、「五目」といって想起する、人参やごぼう、しいたけといった具材に加え、地場産のそばやくるみ、舞茸など、幅広い食材を使うことで知られる。色とりどりの具材がのったいなりずしは、とても華やかである。

### 材料 4人分

油揚げ	200g	ごぼう	80g
A砂糖	大さじ3	枝豆	80g
Aみりん	小さじ1	さやいんげん	40g
A醤油	小さじ3	糸こんにゃく	80g
Aだし汁	2カップ	油	大さじ1
まいたけ	80g	B醤油	大さじ2
しいたけ	80g	B砂糖	大さじ1
にんじん	80g	B酒	大さじ2
		米	320g

### 作り方

1. 油揚げは一枚を二つに切り開き、湯通しして油抜きをし、Aの調味料で煮含める。
2. 人参、ごぼうはさがきにし、水に浸けてアクを抜く。糸こんにゃくは3~4cm長さに、椎茸は千切りにする。
3. 鍋に油を熱し、2の材料を入れて炒め、さらに手で割いたまいたけを加え、Bの調味料で味をつける。
4. 普通に炊いたご飯に3を入れ、均一に混ぜる。
5. さやいんげんは茹でて千切りに。1の油揚げの中に4を入れてきっちり詰め、油揚げの縁をたたんで形を整え、白ゴマと千切りのさやいんげんをのせる。