

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。

9月1日は防災の日です
防災の日は、台風、地震などの災害があった時の心構えを準備するための日です。
ローリングストックという言葉を知っていますか？普段から食品を少し多めに買い置きし、古い物を使い足すことで常に、一定の食品が家庭に備蓄されている状態のことをいいます。



献立表

日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	月	大豆のいそ煮 塩もみきゅうり バナナ	どうぶつビスケット	シュガーパイ
2	火	お月見ハヤシ 大根ときよりの和風サラダ オレンジ	りんご寒天	きなこおにぎり
3	水	魚のからあげ 短冊サラダ さつまいもの煮付 バナナ	ももヨーグルト	クッキー
4	木	二色そばろ丼 味噌汁 オレンジ	クラッカーとバナナ	ヨーグルトゼリー
5	金	焼魚 和風サラダ なすのしぎ焼き パイン	洋風おこし	ジャムサンド
6	土	トマトとなすのスパゲティ ベイクドかぼちゃ バナナ	ホットケーキ	♪ ♪ ♪
7	日			
8	月	肉じゃが ごまきゅうり バナナ	ぱりんこ	豆乳レアケーキ
9	火	ムニエル きゅうりとなすの即席漬け かぼちゃのそばろ煮 オレンジ	バナナヨーグルト	シュガートースト
10	水	お好み焼き スティックきゅうり パイン	オレンジ寒	みたらしポテト
11	木	マーボー豆腐 中華あえ オレンジ	雪の宿	バナナケーキ
12	金	おからナゲット コーンとチンゲン菜の炒め物 ミネストローネ バナナ	ベイクドポテト	メロンムース
13	土	カレーうどん 塩もみきゅうり オレンジ	レモンゼリー	♪ ♪ ♪
14	日			
15	月			
16	火	ポークビーンズ キャベツの浸し バナナ	ホームパイ	さつまいも団子
17	水	魚の味噌焼 バンサンスー 人参の煮付 オレンジ	食パンマヨネーズ焼	ミルクくずもち
18	木	豚肉と野菜のカレー炒め チーズポテト バナナ	みかんヨーグルト	ウインナーパイ
19	金	魚の五目あんかけ ごまきゅうり パイン	クラッカージャムサンド	おにぎり
20	土	豚汁 納豆の磯あえ バナナ	きなこトースト	♪ ♪ ♪
21	日			
22	月	鶏肉のいなか煮 きゅうりの即席漬け バナナ	星たべよ	冷やしうどん
23	火			
24	水	煮魚 ごま酢あえ さつまいもの甘煮 バナナ	サッポロポテト	小倉蒸しパン
25	木	鶏の竜田揚げ 中華風サラダ 人参の甘煮 オレンジ	グレープゼリー	ポテトケーキ
26	金	肉みそ丼 キャベツの即席漬け パイン	クラッカーとチーズ	ネギマヨピザ
27	土	焼うどん ごまきゅうり バナナ	セサミトースト	♪ ♪ ♪
28	日			
29	月	魚のチーズ焼 じゃがいもきんぴら 塩もみきゅうり バナナ	源氏パイ	お麩のラスク
30	火	しらすとアスパラのパスタ ベイクドおさつ スープ ゼリー	バナナ	クリームコーンパイ

