

2022年9月 ぴっぴ給食・おやつ献立表

月	火	水	木	金	
				1 *ハヤシライス *マカロニサラダ *ポテトスープ *バナナ *精白米・豚肉・玉ねぎ・ルー しめじ・人参・トマト・パセリ *ブロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *じゃが芋・えのき・しめじ 豆腐 *バナナ おやつ：お菓子 ビスケット	2 *ごはん *豆腐の鶏そぼろあん *豆菜サラダ *みそ汁 *オレンジ *精白米 *豆腐・鶏ミンチ・人参 えのき・生姜 *小松菜・ツナ缶・大豆・ごま すし酢・ごま油 *オレンジ おやつ：パン かにパン
5	6	7	8	9	
*ゆかりごはん *ムニエル *ひじきの和え物 *みそ汁 *なし *精白米・ゆかり *鮭 *ひじき・コーン缶・小松菜 えのき・人参・ごま *なし おやつ：煮込みマカロニ マカロニ・人参・玉ねぎ・トリソフ	*パン *オレンジ *ポトフ *南瓜と豚肉のカレー炒め *ほうれん草ごま和え *パン *玉ねぎ・人参・じゃが芋 しめじ・人参・マカロニ *豚肉・玉ねぎ・南瓜・カレー粉 *ほうれん草・ごま *オレンジ おやつ：青菜ごはん 精白米・青菜ふりかけ	*ごはん *さつまいもきんぴら *キャベツ炒め *みそ汁 *精白米 *さつまいも・豚肉・人参・インゲン *キャベツ・ベーコン・人参 おやつ：きなこトースト 食パン・きなこ	*ごはん *チリコンカン *ほうれん草お浸し *すまし汁 *精白米 *豚ミンチ・玉ねぎ・大豆・人参 しめじ・トマト・パセリ・ケチャップ *ほうれん草・鰹節 *えのき・わかめ・大根・豆腐 おやつ：どら焼き ネット・キッズ・豆乳・ゆで小豆団子	*ひじきのドライカレー *南瓜サラダ *きのこスープ *ゼリー *精白米・ひじき・人参・玉ねぎ 豚ミンチ・カレー粉・ケチャップ *南瓜・人参・ツナ缶 *しめじ・えのき・豆腐・大根 *かんでんゼリー おやつ：フライドポテト じゃが芋・青のり	
12	13	14	15	16	
*ごはん *ポークチャップ *人参スープ煮 *南瓜スープ *精白米 *豚肉・玉ねぎ・しめじ・ケチャップ *人参・コーン缶・ベーコン *南瓜・玉ねぎ・豆腐・えのき おやつ：果物 バナナ	*ごはん *麻婆豆腐 *ナムル *春雨スープ *精白米 *豚ミンチ・豆腐・ねぎ しいたけ・生姜 *もやし・人参・ごま・ごま油 *春雨・豆腐・えのき・わかめ 大根 おやつ：フルーツ寒 寒天・リンゴジュース・みかん缶	*のりごはん *豚生姜焼き *切干大根煮 *みそ汁 *精白米・刻みのり *豚肉・玉ねぎ・えのき・生姜 *切干大根・人参・えのき うすあげ *バナナ おやつ：焼き芋 さつまいも	*ビビンバ *野菜きんぴら *わかめスープ *みかん缶 *精白米・豚ミンチ・ごま もやし・人参 *じゃが芋・えのき・うすあげ 人参 *わかめ・しめじ・大根・豆腐 ごま油 *みかん缶 おやつ：ジャムサンド パン・ジャム	*ごはん *豆腐チャンフルー *ハフリカサラダ *みそ汁 *精白米 *豆腐・豚肉・もやし・人参 鰹節・ごま *ハフリカ・人参・ひじき ツナ缶・ボン酢 おやつ：蒸しパン ネット・キッズ・豆乳	
19	20	21	22	23	
	*ごはん *焼き魚 *ひじき大豆煮 *みそ汁 *バナナ *精白米 *鮭 *大豆・ひじき・人参・えのき うすあげ *バナナ おやつ：豆乳フレンチトースト 食パン・豆乳	*夏野菜カレー *ブロッコリーサラダ *きのこスープ *ハイン缶 *精白米・豚ミンチ・じゃが芋 人参・玉ねぎ・カレールー なす・トマト *ハイン缶 *ブロッコリー・マカロニ ツナ缶・ボン酢 *えのき・玉ねぎ・豆腐・しめじ おやつ：ハンバーグ ネット・キッズ・豆乳	*パン *ミネストローネ *南瓜そぼろ煮 *彩りおかか和え *パン *トマト缶・じゃが芋・玉ねぎ 人参・しめじ・マカロニ・パセリ *豚ミンチ・南瓜 *小松菜・人参・コーン缶・もやし 鰹節 おやつ：鮭ごはん 精白米・鮭フレーク		
26	27	28	29	30	
*ごはん *コーンとひき肉の炒め物 *さつまいも煮 *みそ汁 *ゼリー *精白米 *豚ミンチ・コーン缶・人参 玉ねぎ・生姜 *さつまいも *かんでんゼリー おやつ：豆腐ドーナツ ネット・キッズ・豆腐	*チキンライス *キャベツステーキ *南瓜いとこ煮 *玉ねぎスープ *精白米・鶏ミンチ・玉ねぎ 人参・ケチャップ *キャベツ・コーン缶・ベーコン *南瓜・蒸し小豆 *玉ねぎ・しめじ・豆腐・えのき おやつ：お菓子	*小松菜鶏どんぶり *大豆トリオ煮 *すまし汁 *りんご *精白米・小松菜・鶏ミンチ 人参・ごま油 *人参・大豆・高野豆腐 うすあげ *えのき・わかめ・大根・豆腐 *りんご おやつ：ツナポテト じゃが芋・ツナ缶	*ごはん *肉じゃが *きゅうりのサラダ *みそ汁 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・糸コン *ビーフン・きゅうり・ツナ缶 コーン缶・すし酢・ごま油 おやつ：フルーツ みかん缶・バナナ・リンゴジュース	*青菜ごはん *豚玉煮 *ポテトサラダ *けんちん汁 *精白米・青菜ふりかけ *豚肉・玉ねぎ・えのき *じゃが芋・人参・ツナ缶 ボン酢 *えのき・人参・大根・豆腐 うすあげ おやつ：きなこマカロニ マカロニ・きなこ	

*食物アレルギーのあるお子様はご相談ください。尚、給食では一切使用していません。
 *食物アレルギーがある場合は、医師記入の「アレルギー疾患生活管理指導表」の提出が必要です。対応決定までお弁当・おやつは持参していただきます。
 *味噌汁は、旬の野菜・きのこ・イモ類・海藻より2~3種、大豆製品（豆腐、うすあげ、厚揚げ）ふなど1種を入れています。
 *給食・おやつは変更することがあります。変更・追加した場合は、玄関に掲示させていただきます。
 *調味料として使用する塩、砂糖、醤油、味噌、出汁、パイオン、なたね油、粉類は献立表に明記していません。



【災害時に役立つ保存食について】

災害時、自宅で3日間過ごすのに必要な食料を備蓄するのが良いとされています。

備蓄食料品を選ぶコツとして、

- 常温で長期保存できるもの（半年以上を目安に）
- 加熱がいらないもの、お湯が必要ないもの
- 携帯しやすいもの ●普段から食べ慣れているもの

また、備蓄品を活かすためにもカセットコンロとガスボンベも必需品となります。

非常食を賞味期限以内に消費して買い足していく事を「ローリングストック」と言うそうです。

ぴっぴでも非常用に準備しているビスケットを、防災の日9/1のおやつに、皆さんで食べてみたいと思います。是非ご自宅でも参考になさってみてください。

