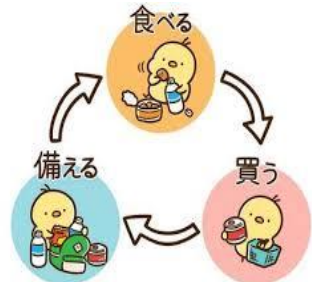


非常食を備蓄していますか？

地震や豪雨、台風など、いざという災害時に役立つのが防災食です。ライフラインが停止した場合、食料や水の確保が難しくなるため日頃から用意しておくことが大切です。ローリングストックという方法もありますよ。レトルトや缶詰・パスタなど普段から少し多めに買い、使ったらその分だけ新たに買い足していくことで一定量の食料を備蓄しておくことができます。



備蓄食材とポリ袋でできる「トマトパスタ」

- 材料（2人分）
- 早ゆでペンネ

80 g
- 水

100ml
- ツナ缶

1缶
- コーン缶

適量
- トマトケチャップ

大さじ3
- しょうゆ、砂糖

各小さじ1
- 塩、こしょう

各少々



- ① ポリ袋（耐熱性）に材料すべてを入れ、空気が入らないように口をねじり、しっかりとしばる。そのまま10分置いてパスタをふやかす。
- ② 鍋底に皿を入れて、袋がかぶるくらいの水を入れる。火にかけ、



世界の朝ご飯

ベトナムの定番料理「フォー」とは米粉の麺を牛肉や鶏肉のスープで煮込んだ料理です。基本的には朝ごはんとして食べるもの。ベトナム人の朝は早く市場や学校仕事も早朝から動き出すので1日のパワーになる朝ご飯はとても重要です。



7月の行事・献立表

行 事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
プール開き	1	火	魚の人参みそ焼き、かみかみサラダ けんちん汁、果実	牛乳 米粉と豆乳の蒸しパン	牛乳 ちりめん	ご飯
七夕飾り搬入	2	水	豚肉の生姜焼き、キャベツ和え、みそ汁、果実	お茶 焼きおにぎり	牛乳 ビスコ	ご飯
	3	木	ひじき炒め、スパゲティーサラダ、みそ汁、果実	豆乳プリン黒蜜かけ	牛乳 クラッカー	ご飯
	4	金	魚のおろし煮、野菜の昆布和え、きのこ汁、果実	牛乳 とうもろこし	豆乳 せんべい	ご飯
保育を語る会 山下新天街七夕まつり	5	土	冷やしうどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	牛乳 ウエハース	うどん
	6	日				
	7	月	魚のチーズ風味フライ、ごまドレサラダ、 みそ汁、果実	お茶 お好み焼き	牛乳 かえり	パン
ほうざい保育園と七夕交流会 (5歳児)	8	火	夏野菜カレー、ドレッシングサラダ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー	ご飯
弁当日 園外保育リバーパル五ヶ瀬(5歳児)	9	水	※お弁当の準備をお願いします。	ミルク レモンケーキ	牛乳 せんべい	ご飯
交通教室(3,4,5歳児) 発達支援部会	10	木	魚の香味焼き、おくらのごま和え、みそ汁、果実	牛乳 カリカリチーズ焼き	お茶 あられ	ご飯
	11	金	マーボー豆腐、果実ひじきとツナのサラダ、 たまトマスープ、果実	ミルク 焼き芋	牛乳 ボーロ	ご飯
	12	土	ぶっかけそうめん、ちくわの甘煮、果実	牛乳 パン	野菜ジュース	ソーメン
	13	日				
災害訓練週間	14	月	チキン南蛮、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	ミルク 千切り大根もち	豆乳 サブレ	ご飯
リトミック(1,2歳児)	15	火	魚のカレーチーズ焼き、酢の物、そうめん汁、 果実	ミルク かぼちゃドーナツ	牛乳 果実	ご飯
九州保育事業大会 発達支援研修	16	水	五目豆、ポテトサラダ、しらすのスープ、果実	オレンジゼリー	牛乳 ちりめん	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	17	木	チャブチェ、三食野菜和え、卵スープ、果実	牛乳 椎茸入り肉まん	お茶 胡瓜スティック	ご飯
	18	金	飛竜頭、大豆サラダ、みそ汁、果実	ヨーグルトムース	豆乳 コーンフレーク	ご飯
	19	土	ビビンバ丼、ワンタンスープ、果実	牛乳 パン	お茶 チーズ	ご飯
	20	日				
	21	月				
	22	火	魚の竜田揚げ、春雨の酢の物、コーンスープ 果実	冷やし芋ぜんざい	お茶 かえり	ご飯
	23	水	肉じゃが、大根の酢の物、みそ汁	ミルク ボンデケージョ	牛乳 ビスコ	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児) 主幹研修部会	24	木	鶏のくわ焼き、トマトサラダ、呉汁、果実	牛乳 ひじきと桜海老のおにぎり	豆乳 コーンフレーク	ご飯
保育料給食費口座振替日	25	金	めひかりの唐揚げ、小松菜とパプリカの和え物、清まし 汁、果実	牛乳 チーズハムサンド	お茶 ボーロ	ご飯
	26	土	冷やし中華、揚げ身の甘煮、果実	牛乳 パン	牛乳 サブレ	パン
	27	日				
	28	月	鶏肉のマーマレード焼き、海藻サラダ、みそ汁、果実	牛乳 フライドポテト	牛乳 ビスコ	ご飯
お楽しみ会	29	火	チキンライス、唐揚げ、わかめスープ、 胡瓜とちりめんの酢の物、果実	牛乳 シュークリーム	飲むヨーグル ト	ご飯
行藤食育活動(5歳児)	30	水	野菜たっぷりキッシュ、パンバンジー、 もずくスープ、果実	二色ゼリー	牛乳 ちりめん	パン
英語教室(3,4,5歳児)	31	木	魚のハンバーグ、ゆかり和え、豚汁、果実	ミルク みかんケーキ	牛乳 胡瓜スティック	ご飯

0,1,2歳児

3,4,5歳児(主食除く)

*1日平均：エネルギー492.9cal タンパク質18.8g 脂質14.1g 食塩1.7g

*1日平均：エネルギー399.4cal タンパク質19.0g 脂質13.6g 食塩1.9g

