



朝晩涼しくなってきましたが、残暑の厳しい日が続きます。たまった夏の疲れが出やすい時期なので、体調を崩さないようにバランスのよい食事を心がけ、十分に睡眠をとるようにしましょう。

災害に備えて

9月12日は「とっとり県民の日」



明治14年に現在の鳥取県が誕生した日にちなみ、平成10年より9月12日が「とっとり県民の日」として制定されました。給食では、鳥取県産の、豆腐竹輪、らっきょう、梨を使っています。鳥取県や地域のことを考えてみるひとつのきっかけにできればと考えています。



9月1日は防災の日です。災害はいつ起こるかわかりません。保育園でも定期的に避難訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」を実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。食料品については賞味期限などもよく確かめて無駄なく回転させていきましょう！



お役立ち 備蓄食品一ロメ(一例)

水

生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。

野菜ジュース

野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると殺菌剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ

初期の支那物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。

菓子

米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

日	曜	主 食	副 食	お や つ	栄養価	食 べ も の の は た ら き
				☆印は手作りおやつです。		おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
1	月	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め・春雨の酢の物 わかめスープ	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、かまぼこ、わかめ
2	火	ごはん	さんまの甘露煮・ほうれんそうとキャベツのごま和え・さつまいもとお揚げのみそ汁・バナナ	ビスケット ☆チヂミ	牛乳	牛乳、さんまの甘露煮、お揚げ、煮干し、みそ、しらす干し
3	水	ちゃんぽん めん	ウィンナー・こまつなときゅうりのナムル・(冷) パイン	ヨーグルト パイ	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、ウィンナー、ヨーグルト
4	木	ごはん	さばの塩焼き・切干大根の煮物・豆腐となめこのすまし汁・バナナ	せんべい ☆クラッカーサンド	牛乳 ジョア	牛乳、さば、さつまいも、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ジョア
5	金	ごはん	スパイシーチキン・マセドアンサラダ・コンソメスープ・バナナ	ビスケット マスカットゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン
6	土	肉うどん	(冷) パイン	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ
8	月	ハヤシ ライス	高野豆腐の含め煮・きゅうりと茎わかめのサラダ	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節、くわがめ
9	火	ごはん	いわしのハンバーグ・ひじきの煮物・なすと油揚げのみそ汁・(冷) パイン	クラッカー ☆手作りぶどうゼリー	牛乳	牛乳、いわし、木綿豆腐、ひじき、竹輪、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ
10	水	ごはん	揚げ餃子・スパゲティサラダ・チンゲン菜ときくらげの中華スープ・バナナ	ビスケット バームクーヘン	牛乳	牛乳、餃子、ウィンナー
11	木	ごはん	麻婆なす・こまつなともやしのごま和え・豆腐としじきのすまし汁・(冷) パイン	せんべい ☆ピザトースト	牛乳	牛乳、豚ひき肉、みそ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ハム、チーズ
12	金	ごはん	とうふちくわのカレー揚げ・きゅうりのサラダ・豚汁・バナナ	ビスケット 20世紀梨ゼリー	牛乳	牛乳、豆腐竹輪、ハム、豚肉、煮干し、みそ
13	土	みそ ラーメン	バナナ	クッキー パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ
16	火	ごはん	赤魚の煮つけ・もやしとほうれんそうのポン酢和え・さつまいもとお揚げのみそ汁・バナナ	クラッカー ☆餃子の皮の梨パイ	牛乳	牛乳、赤魚、油揚げ、煮干し、みそ
17	水	さけちらし 寿司	焼き栗コロッケ・キャベツとひじきのサラダ・えのきとこまつなのすまし汁・パイン缶	ビスケット ミニメロンパン	牛乳	牛乳、鮭フレーク、焼き栗コロッケ、ひじき、こんぶ、かつお節
18	木	ごはん	照り焼きチキン・ほうれん草ともやしののり和え・たまねぎとじゃがいものコンソメスープ・バナナ	せんべい ☆手作りきなこクッキー	牛乳	牛乳、鶏肉、のり、きな粉、豆腐
19	金	ごはん	さばのみそ煮・キャベツときゅうりのこまねすサラダ・豆腐となめこのすまし汁・バナナ	ビスケット ヨーグルト	牛乳	牛乳、さば、みそ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ヨーグルト
20	土	わかめ うどん	(冷) パイン	ビスケット パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節
22	月	ごはん	肉じゃが・こまつなともやしの花かつお和え・ふとしめじのみそ汁	せんべい バナナ	牛乳 ジョア	牛乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、わかめ、煮干し、みそ、ジョア
24	水	ごはん	ハンバーグ・キャベツとわかめのサラダ・コンソメスープ・バナナ	ビスケット ゆかりおにぎり	牛乳 お茶	牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、わかめ、ベーコン
25	木	カレー ライス	かぼちゃとひき肉のフライ・ツナのマカロニサラダ・ハイン缶	ヨーグルト ☆ジャムサンド	牛乳	牛乳、鶏肉、カボチャひき肉フライ、ツナ、ヨーグルト
26	金	ごはん	回鍋肉風・ほうれん草ともやしのこま和え・豆腐とえのきのすまし汁・バナナ	せんべい 米粉クッキー	牛乳	牛乳、豚肉、みそ、木綿豆腐、こんぶ、かつお節
27	土	しょうゆ ラーメン	(冷) パイン	ビスケット パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ
29	月	ごはん	厚揚げ麻婆・野菜のツナ和え・チンゲン菜ときくらげの中華スープ	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ツナ
30	火	ごはん	赤魚のから揚げ・切干大根ときゅうりの酢の物・たまねぎとなめこのすまし汁・バナナ	ビスケット ☆さつまいもスティック	牛乳	牛乳、赤魚、かまぼこ、かつお節、こんぶ

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 474kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.4g

都合により変更する場合があります。