

生活リズムを整えましょう!

非常時に備えましょう

9月1日は防災の日です。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。避難経路や非常時の持ち出し袋も家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

水

1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたい、ご飯を炊きたい、調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

多めに買い置きしておくことで安心です。

備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

備蓄におすすめの食品は?

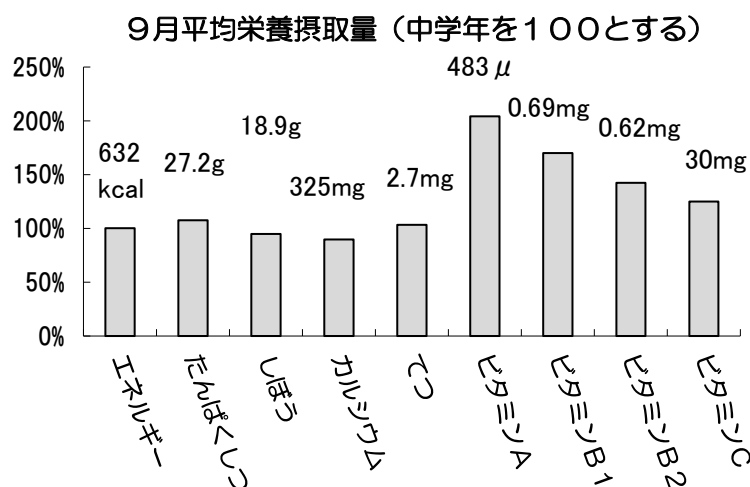
- 1位 お菓子(甘い物)
 - 2位 缶詰(果物)
 - 3位 レトルト食品(おかゆ)
- 非常時の糖分と水分は、命を守る重要な要素です。



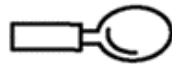
9月21日(火)はお月見です。

お月見(十五夜)は、別名「中秋の名月」(ちゅうしゅうのめいげつ)とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。

中国から十五夜のお月見が伝わったのは平安時代ですが、多くの人に広まったのは江戸時代で、その頃は月に里芋や団子をお供えして、収穫祭の意味を持つようになりました。



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	640
パン	45	
・やきそば		
スパゲティ	30	
豚肉	30	
切りいか	7	
平天	8	
玉ねぎ	15	
人参	10	
キャベツ	30	
ピーマン	5	24.6
トンカツソース	10	
ウスターソース	1.7	
並塩	0.2	
こしょう	0.05	
菜種油	0.5	
サラダ油	0.2	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	
(缶)みかん	15	18.4
(缶)パイナップル	10	
牛乳	206	
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
オニオンソテー	10	
グリーンピース	5	26.4
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	
カレールー	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
カレー粉	0.5	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	19.9
・野菜炒め		
豚肉	20	
キャベツ	20	
もやし	10	
チンゲン菜	10	
人参	10	
濃口しょうゆ	1	
オイスターソース	0.3	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
福神漬け	8	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	644
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	10	
油あげ	3	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
たんぱく質		23.6
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・ちくわのいそべ揚げ	1個	
焼きちくわ	25	
米粉	6	
青のり	0.2	
塩	0.04	
菜種油	4	
脂質		14.8
・かぼちゃの甘煮		
かぼちゃ	50	
砂糖	3.2	
みりん	1	
濃口しょうゆ	5	
削り節	1	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	597
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	
白ワイン	0.3	
たんぱく質		25.8
鶏ガラスープ	1	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・ラウトウイユ		
ベーコン	5	
玉ねぎ	10	
脂質		25.3
長ナス	8	
ズッキーニ	8	
トマト水煮	10	
にんにく	0.01	
トマトケチャップ	1.8	
白ワイン	0.3	
オリーブ油	0.3	
砂糖	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	634
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
凍り豆腐	12	
しいたけ	5	
里芋	20	
焼きかまぼこ	15	
人参	5	
さやいんげん	3	
削り節	2	
たんぱく質		35.1
淡口しょうゆ	7	
上白糖	4.5	
みりん	0.5	
・まぐろの角煮		
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
砂糖	2.6	
濃口しょうゆ	2.9	
酒	5	
脂質		13.5
みりん	1	
・小松菜の煮びたし		
小松菜	30	
油あげ	3	
砂糖	0.6	
濃口しょうゆ	1.3	
削り節	1	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	647
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・コーンポタージュ		
ベーコン	20	
クリームコーン	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
さつまいも	20	
パセリ	0.5	
たんぱく質		28.7
牛乳	25	
生クリーム	3	
粉チーズ	3	
ポタージュの素	8	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
コンソメの素	0.5	
・鶏肉のトマト煮		
鶏肉	40	
玉ねぎ	15	
脂質		20.1
トマト水煮	10	
マッシュルーム	3	
油あげ	3	
ピーマン	5	
にんにく	0.2	
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	
赤ワイン	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	590
ご飯	80	
・八宝菜		
豚肉	20	
いか	15	
えび	15	
白菜	25	
玉ねぎ	30	
たけのこ	10	
人参	10	
たんぱく質		25.7
しいたけ	8	
チンゲン菜	5	
淡口しょうゆ	4	
ごま油	0.5	
鶏ガラスープ	2	
でん粉	1	
菜種油	1	
・ひじきの五目煮		
芽ひじき	1.8	
脂質		14.9
水煮大豆	7	
油あげ	3	
人参	5	
突きこんにやく	3	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	2.8	
砂糖	1.8	
削り節	1	
菜種油	0.5	
・梨(生)	1個	
梨	30	

献立名			13日	月
ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが きりほしだいこんのもの パイナップル(缶)				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	639		
ごはん	80			
・肉じゃが				
牛肉	20			
平天	15			
じゃがいも	40			
人参	10			
玉ねぎ	30			
さやいんげん(冷)	2.5			
糸こんにやく	10		たんぱく質	
濃口しょうゆ	5	23.2		
上白糖	2.5			
みりん	1			
削り節	2			
菜種白絞油	0.5			
・切り干し大根の煮物				
切り干し大根	6			
油あげ	5			
グリーンピース	5			
砂糖	1.6		脂質	
濃口しょうゆ	2.8	14.4		
菜種油	1			
削り節	1			
・パイナップル(缶)	1個			
パイナップル	40			

献立名			14日	火
ぎゅうにゅう うすまきパン にくだんこのスープ コロッケ おんやさいのサラダ				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	638		
パン	55			
・肉団子のスープ				
ミートボール	35			
白菜	15			
玉ねぎ	20			
人参	10			
青ねぎ	5			
しいたけ	3			
淡口しょうゆ	5		たんぱく質	
鶏ガラスープ	3	21.8		
・コロッケ	1個			
コロッケ	60			
菜種油	3			
・温野菜のサラダ				
さつまいも	10			
かぼちゃ	10			
キャベツ	25			
サウザンドレッシング	8			
			脂質	
		24.5		

献立名			15日	水
ぎゅうにゅう ごはん かふうスープ はるまき かいそうサラダ				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	640		
ごはん	80			
・華風スープ				
焼き豚	15			
玉ねぎ	30			
もやし	10			
人参	10			
青ねぎ	5			
春雨	1			
鶏ガラスープ	2		たんぱく質	
淡口しょうゆ	5	18.5		
・春巻	1個			
春巻	50			
菜種油	4			
・海藻サラダ				
海藻ミックス	0.7			
キャベツ	20			
人参	5			
和風ドレッシング	5			
			脂質	
		19.6		

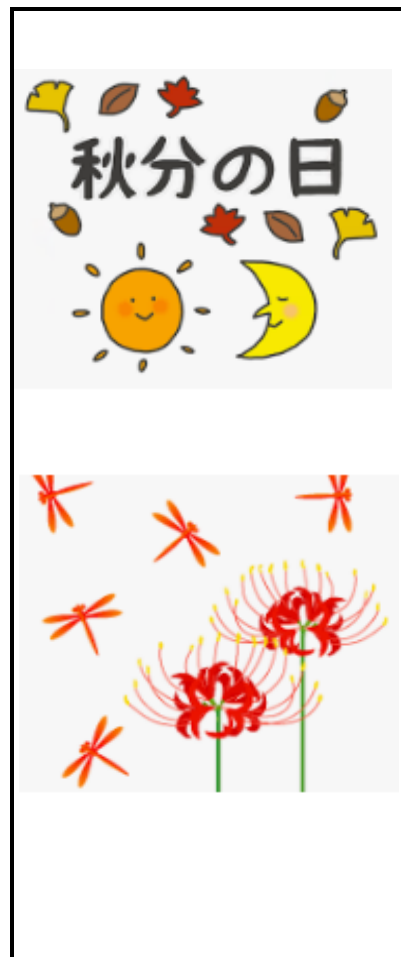
献立名			16日	木
ぎゅうにゅう パン ビーフシチュー ゴーヤチャンプルー いちじくジャム NEW!				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	697		
パン	55			
・ビーフシチュー				
牛肉	40			
じゃがいも	30			
玉ねぎ	40			
人参	10			
グリーンピース	7			
マッシュルーム	5			
ハヤシルウ	15		たんぱく質	
コンソメの素	0.1	29.4		
塩	0.1			
ごしょう	0.01			
菜種油	0.5			
・ゴーヤチャンプルー				
豚肉	15			
鶏卵	10			
キャベツ	20			
厚揚げ	10			
にがうり	10		脂質	
もやし	10	29.1		
人参	10			
花かつお	0.1			
濃口しょうゆ	1.5			
塩	0.1			
ごしょう	0.01			
菜種油	1			
・いちじくジャム	1個			
いちじくジャム	15			

献立名			17日	金
ぎゅうにゅう ごはん さつまいも たちのおやし しろなのびたし				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	700		
ごはん	80			
・さつまいも				
さつまいも	30			
大根	10			
もやし	10			
人参	10			
突きこんにやく	10			
青ねぎ	5			
油あげ	5		たんぱく質	
赤味噌	7	27.9		
白味噌	4			
けずり節	3			
・太刀魚の塩焼き	1個			
太刀魚	60			
塩	0.3			
菜種油	0.5			
・しろ菜の煮びたし				
しろ菜	30			
油あげ	4		脂質	
砂糖	0.7	24.3		
濃口しょうゆ	1.5			
菜種油	0.5			
削り節	0.5			



献立名			21日	火	
ぎゅうにゅう けんりょうパン ぎつねうどん さといもどだんこのもの おつきみデザート					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	617			
パン	45				
・ぎつねうどん					
油あげ	1個				
砂糖	2				
濃口しょうゆ	2.2				
削り節	2				
昆布	0.5				
冷凍うどん	60				
焼きかまぼこ	20		たんぱく質		
干しわかめ	0.5	25.2			
人参	10				
青ねぎ	5				
淡口しょうゆ	6				
みりん	0.5				
削り節	2				
昆布	0.5				
みりん	1				
・里芋と団子の煮物			脂質		
里芋	25		16.2		
白玉餅	25				
削り節	2				
砂糖	1.6				
淡口しょうゆ	4.2				
・おつきみデザート	1個				
おつきみデザート	30				

献立名			22日	水	
ぎゅうにゅう けんちん汁 ごはん けんちんじる さほのみそに プチトマト					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	615			
ごはん	80				
・けんちん汁					
冷凍豆腐	20				
大根	15				
里芋	15				
もやし	10				
板こんにやく	10				
青ねぎ	7				
人参	5		たんぱく質		
油あげ	5	25			
淡口しょうゆ	6				
酒	1				
削り節	3				
・鯖の味噌煮	1個				
鯖の味噌煮	50				
・プチトマト	2個				
プチトマト	20				
			脂質		
			17.6		



献立名			24日	金
ぎゅうにゅう ごはん たまごスープ ユウリンチー ポイルキャベツ				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	668		
ごはん	80			
・卵スープ				
鶏卵	30			
玉ねぎ	20			
人参	10			
ほうれん草	10			
焼き豚	5			
淡口しょうゆ	5.5			
でん粉	1		たんぱく質	
鶏ガラスープ	1	25.8		
・ユウリンチー	1個			
鶏肉	50			
白ねぎ	1.5			
酒	0.5			
濃口しょうゆ	4.7			
砂糖	3			
米酢	3			
でん粉	4			
菜種油	4		脂質	
・ポイルキャベツ		23.1		
キャベツ	35			
ウスターソース	2			

献立名			27日	月
ぎゅうにゅう なめし ちんげんさいのスープ すぶた				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	626		
菜めしの素	2.8			
ごはん	80			
・チンゲン菜のスープ				
焼き豚	15			
春雨	3			
チンゲン菜	10			
もやし	10			
玉ねぎ	20			
人参	10			
しょうが	0.3	たんぱく質		
淡口しょうゆ	5	24.7		
鶏ガラスープ	3			
・酢豚				
豚角切り肉	40			
しょうが	0.3			
酒	1.2			
でん粉	3			
玉ねぎ	12			
ピーマン	8			
人参	8		脂質	
たけのこ	5	18		
砂糖	2.4			
濃口しょうゆ	3.9			
米酢	2			
菜種油	2			

献立名			28日	火
ぎゅうにゅう パン コンソメスープ フランクフルト チリコンカーン				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	546		
パン	55			
・コンソメスープ				
鶏肉	15			
キャベツ	25			
玉ねぎ	30			
セロリ	1			
人参	10			
パセリ	0.5			
鶏ガラスープ	1		たんぱく質	
コンソメの素	1.2	28.2		
塩	0.33			
ごしょう	0.01			
・フランクフルト	1個			
フランクフルト	40			
菜種油	0.5			
・チリコンカーン				
合いびき肉	5			
ベーコン	5			
白いんげん	4.5		脂質	
玉ねぎ	10	19.4		
パセリ	0.2			
にんにく	0.03			
トマト水煮	9			
トマトケチャップ	2.5			
コンソメの素	0.25			
チリパウダー	0.01			
月桂樹の葉	0.01			
菜種油	0.1			

献立名			29日	水	
ぎゅうにゅう ごはん トリニータどん わかめスープ ぶどうゼリー					
食品名	分量(g)	エネルギー			
牛乳	206	684			
ごはん	80				
・トリニータ丼					
鶏肉	48				
にら	10				
しょうが	0.2				
にんにく	0.3				
でん粉	8				
濃口しょうゆ	4.5				
菜種油	4		たんぱく質		
砂糖	3	23.3			
塩	2				
ごま油	0.8				
みりん	0.6				
コチュジャン	0.6				
トウバンジャン	0.05				
塩	0.1				
ごしょう	0.02				
・わかめスープ			脂質		
焼き豚	10		20.8		
玉ねぎ	30				
人参	10				
もやし	10				
青ねぎ	5				
干しわかめ	0.5				
淡口しょうゆ	5				
鶏ガラスープ	1				
・ぶどうゼリー	1個				
ぶどうゼリー	40				

献立名			30日	木
ぎゅうにゅう パン やさいスープ ピーフストロガノフ フライドポテト				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	646		
パン	55			
・野菜スープ				
焼き豚	15			
玉ねぎ	20			
白菜	15			
チンゲン菜	10			
もやし	10			
人参	10			
青ねぎ	5		たんぱく質	