

# 9がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2	3	4	5	6
《いるかルームのみ》 ごはん ヒレカツ たこさんウィンナー スパゲティナポリタン とうがんのそばろに みかん (かん)	ミートソーススパゲティ ドーナツコロケ ロールたまごやき アスパラソテー ごほうサラダ なし	わかめごはん タンドリーポーク ほたてふうみフライ キャベツのおかかあえ ひじきのサラダ オレンジ	ごはん チキンピカタふう おからポテト ほうれんそうソテー れんこんきんぴら パイナップル	ごはん トマトマーボー豆腐 れんこんまんじゅう フロッコリーのナムル グレープフルーツ
418kcal P11.0g	429kcal P13.8g	434kcal P13.1g	434kcal P13.9g	416kcal P12.3g
9	10	11	12	13
ごはん とりのたつたあげ たまごやき ビーフソテー かぼちゃのそばろあん ミニゼリー	こんさいカレー チキンリング こまつなサラダ パイナップル	ごはん ぶたにくパンこやき ハーフオムレツ フロッコリーソテー ラタトゥイユ だいがくいも	ごはん キャベツメンチカツ ほしがたハム スナッフエンドウ カムカムサラダ みかん (かん)	ごはん マスのしおやき さつまいもてんぷら こまつなのおかかあえ だいたサラダ オレンジ
468kcal P11.6g	468kcal P11.6g	436kcal P13.4g	435kcal P11.0g	403kcal P13.7g
16	17	18	19	20
けいろうのひ	ごはん とりてん たけのこしょうまい スパゲティソテー さといものごったに おうとう (かん)	ごはん とんかつ ロールたまごやき ひらさやいんげんソテー キャベツボールカレーに オレンジ	ごはん すぶたバーグ スマイルポテト コールスローサラダ フルーツミックス (かん)	ごはん とりからあげ ささかまほこ チンゲンサイソテー なすピーいため さんしょくまめ
	403kcal P12.5g	414kcal P12.9g	435kcal P9.0g	436kcal P13.4g
23	24	25	26	27
ふりかえきゅうじつ	ごはん ポークチャップソテー あげぎょうざ れんこんいろいろサラダ ピピチーズ	ごはん とりにくのピザふうみやき おからポテト えだまめ シルバーサラダ グレープフルーツ	ふりかけごはん サーモンマヨフライ ミートボールカレー カリフラワーソテー ほうれんそうのナムル はくどう (かん)	キャロットピラフ クリームシチュー ポイルフロッコリー イタリアンサラダ パイナップル
	474kcal P11.2g	464kcal P12.9g	459kcal P9.3g	464kcal P12.8g
30				
ふりかけごはん ぶたにくのしおこうじやき オーシャンフライ マカロニソテー ごほうとぶたにくのいために りんご (かん)				
479kcal P15.1g				

kcal=エネルギー/P=タンパク質

## 9月1日「防災の日」



ご家庭で非常食の準備はしていますか。

非常時は、ライフラインが停止してる状況でも食べられ、長期保存できるものを備えておくということが必要になります。

まずは水。1人1日3ℓ×3日分=9ℓ (家族4名なら9ℓ×4人分=36ℓ) が必要とされています。

その他に、ご飯(アルファ米など)・レトルト食品・缶詰・乾麺・インスタント味噌汁・カップ麺・ビスケット・チョコなどを日常生活でも使用しながら、多めに保存しておくように心がけると、非常食に対するハードルが少なく、期限切れが起こりにくくなりますね。

また、子供が日常的に食べ慣れているお菓子もストックしておくことと災害時は精神的に不安になるため、食べ慣れていない非常食だけでは心身を満たすことが難しいときもあるようです。食べ慣れたお菓子が心を癒してくれることもあるかもしれませんね。

※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット