

9 月献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
1	月	鶏肉のごまみそ焼き 炒り卵あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 さつま芋スティック	牛 乳 ごはん	16	火	エビフライ コールスローサラダ	パンブキンスープ くだもの	うどん	牛 乳 食パン
2	火	かぼちゃコロッケ スパゲティ添え	小松菜スープ くだもの	ソーメン汁	牛 乳 レーズンパン	17	水	親子煮 しらすあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 にんじんポッキー	牛 乳 ごはん
3	水	さばのバーベキューソースかけ ブロッコリーのごまおかかあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 二色サンド	牛 乳 ごはん	18	木	ほっけの照り焼き 五目きんぴら	みそ汁 くだもの	牛 乳 アメリカンドック	牛 乳 ごはん
4	木	卵焼き 納豆あえ	豚汁 くだもの	牛 乳 ココアホットケーキ	牛 乳 ごはん	19	金	マーボー豆腐 磯香あえ	春雨スープ くだもの	牛 乳 アップルケーキ	牛 乳 ごはん
5	金	ほっけの塩焼き さつまあげと大根炒め煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 きなこ蒸しパン	牛 乳 ごはん	20	土	親 子 遠 足			
6	土	みそ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛 乳 ビスケット	牛 乳	22	月	チキンナゲット ポテトサラダ(枝豆)	きのこのクリームスープ くだもの	牛乳 みそ焼きライス	牛 乳 バターパン
8	月	かみなり豆腐 キャベツの中華あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 いもち	牛 乳 ごはん	24	水	ひじき入り卵焼き 筑前煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 スコーン	牛 乳 ごはん
9	火	たらのフライ ブロッコリーのソテー	コンソメスープ くだもの	牛乳 かつおと昆布おにぎり	牛 乳 食パン	25	木	鮭の秋色焼き 野菜炒め	みそ汁 くだもの	ミニラーメン	牛 乳 ごはん
10	水	チキンチキンごぼう 梅かつおあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 クラッカーサンド	牛 乳 ごはん	26	金	彩りご飯 ほうさいサラダ 鶏肉のさっぱり焼き	かぶのスープ くだもの	牛 乳 ケーキ	ヤクルト 誕生会
11	木	秋野菜カレー 大根サラダ	青菜スープ くだもの	牛 乳 おからマフィン	牛 乳 カレーライス	27	土	やきそば チーズ	小松菜と卵のスープ くだもの	フルーツヨーグルト	牛 乳
12	金	すり身ハンバーグ 小松菜のなめたけあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 揚げパン	牛 乳 ごはん	29	月	ずきやき ツナあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ピザトースト	牛 乳 ごはん
13	土	ぎつねうどん 枝豆	くだもの	牛 乳 ふかし芋	牛 乳	30	火	挽肉とマッシュポテトの重ね焼き もやし炒め	白菜の豆乳スープ くだもの	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛 乳 米粉パン

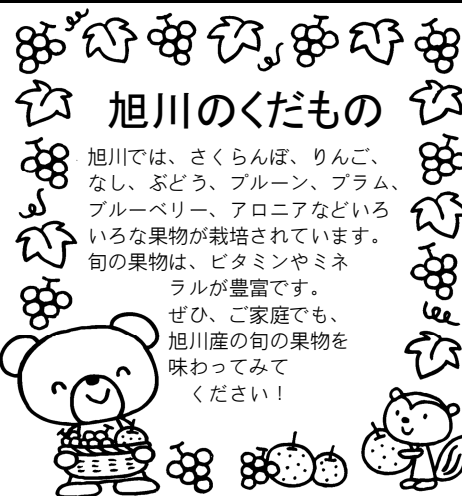
9月1日は
防災の日

大正12年（1923年）9月1日に関東大震災が発生した日です。
この震災を教訓として、一人ひとりの防災対策の重要性を伝えるため、「防災の日」とされました。
日本は、地震だけでなく、河川のはんらん、豪雪などの自然災害が発生しやすい国です。様々な災害

災害備蓄は
ローリングストックで！！

災害が起きると、電気、ガス、水道などのライフラインが止まることがあります。また、物流が停止し、食糧などの物資が届かないことも考えられます。
災害備蓄として、最低3日分の水分や食糧が必要と言われていますが、日常的に使う食品を少し多めに購入し、賞味期限が来る前に食べきり、新しい物を保存することを繰り返す「ローリングストック」で、無理のない災害備蓄をしていきましょう。

また、災害直後は調理ができないこともあるので、



旭川のくだもの

旭川では、さくらんぼ、りんご、なし、ぶどう、ブルーベリー、アロニアなどいろいろな果物が栽培されています。
旬の果物は、ビタミンやミネラルが豊富です。
ぜひ、ご家庭でも、旭川産の旬の果物を味わってみてください！

7 災害に
そなえよう9 避難を
準備しよう

りんごの品種はなんと40種類以上もあるんだよ！赤色だけでなく、黄色いりんごも栽培されているよ！！



旭川はりんごとさくらんぼの栽培ができる地域の北限なんだよ。

