

きゅうしょくだより

2020.09.01



今年も 地震や台風のニュースが たくさんありました。
 災害は いつ・どこで 起こるのか わかりません。 一年に一度 防災の事を
 家族みんなで 話しを するのも いいですね。
 非常用の 食品や水の 賞味期限を 確認しておきましょう。

☆非常食を準備しよう! ☆

- ◎ 水 一人 一日 1リットル (水分として飲む分)
 調理に使う分を合わせると 3リットルくらいが必要
 (500ml ペットボトルで6本)
- ◎ 主食 米：無洗米が便利 レトルトご飯 (白米・味付け・お粥)
 パンや乾パン
- ◎ おかず 缶詰：ツナ缶・さば缶・いわし缶・焼き鳥缶など
 水煮や味付け (味噌 しょう油) があります
 レトルト：カレー・シチュー・肉じゃが・麻婆豆腐・牛丼など
 色々な料理があります
- ◎ 汁物 インスタント味噌汁・インスタントスープ
- ◎ おやつ 食べなれたお菓子
- ◎ その他 野菜ジュース 乾燥野菜 ドライフルーツなど

* 食物アレルギーがある時は、原因食物が 入っていない物を用意 *

◆非常食◆

熱くしたり 冷たくしたりしない温度で 長い期間 保存しておける食品
 調味しなくても そのまま食べられる 食品が簡単で便利

非常食だけでなく

- ◎ カセットコンロ・ボンベ・ラップ・ビニール袋
 ティッシュペーパー・除菌シート・おむつ
 おくすり手帳など

赤ちゃんがいる場合

- ◎ 離乳食
 月齢にあったベビーフード・おかし・ミルク (キューブタイプ・液体ミルク)
- ◎ その他
 哺乳瓶・紙おむつ・おしりふき・バスタオル・母子手帳など



▽過去の災害で役に立ったものBEST5▽

- 1 懐中電灯
- 2 食料品 (非常食)
- 3 ラップ
- 4 ビニール袋
- 5 小型ラジオ

やってみよう◎

●ビニール袋でご飯を炊こう●●

- 1 米 (1/2合：75g) と 水 (105ml) を 厚手のビニール袋に入れる
- 2 ビニール袋の 空気を 抜き ぎつくしぼる
- 3 沸騰した お湯に 2を入れて 弱火で 20分くらい煮る
- 4 火を 止めて 10分くらい そのままにしておく
- 5 できあがり! お皿が なくても 食べられます◎

* 厚手の ビニール袋が ない時は、2枚重ねて ください

** 熱いお湯に 注意して 子どもと 一緒に やってみるのも いいですね

●とっても簡単 缶詰めレシピ● ツナご飯







- 1 ツナ缶の油は少しのこしておく 2 ツナにしょう油を少しまぜる
- 3 ごはんの上のにのせる 刻みのりや万能ねぎをちらす (無くてもよい)



☆9がつ りにゅうしょく めにゅー☆

ひ に ち	よ う び	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)		
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
1 15	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのきんぴら きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのいそべやき きざみ きんぴらごぼう きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらまんじゅ りつつくらかー
2 16	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる にくじゃが きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる にくじゃが きざみ ごまあえ きざみ ぶどう	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう こうやどうふのみーとすばけつてい
3 17	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(さんま) ほぐし ひじきのなむる きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう とうふいりしらたまだんこ
4 14	きん げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる はっしゅどぼーく きざみ ぼてとさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる はっしゅどぼーく きざみ こーんぼてとさらだ きざみ なし	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう げんじぱい びすけつと
5 19	と	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのてりまよやき きざみ やさいそてー きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう こくとうぱん
7 26	げつ と	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さけのしょうがやき ほぐし うのはないり きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん のりせんべい
8 29	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とうにゅうしちゅー きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 8:あきやさいのぼーくかれー 29:あきやさいのちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ きざみ なし	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー
9 30	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	とうにゅうのくりーむうどん きざみ ふれんちさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう まめおこわ
10 24	もく	ぱんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぱん とうにゅうこーんすーぶ さつまいものやきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぱん とうにゅうこーんすーぶ さつまいものやきころつけ きざみ ほいるきゃべつ きざみ ぶどう	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう やさいびらふ
11 28	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はくさいすーぶ まーぼーどうふ きざみ ぱんさんすう きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ごへいもち
23	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと こまつなのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし こまつなのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ こまつなのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかおりあげ きざみ あますあえ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう くろみつかん
18 25	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		

😊 9がつ めにゅー 😊

げつ	か 1	すい 2	もく 3	きん 4	ど 5
	ごはん とりにくのいそべやき きんびらごぼう みそしる(きぬどうふ・ほうれんそう)	ごはん にくじゃが ごまあえ みそしる(ふ・ながねぎ) ぶどう	ごはん やきざかな(さんま) ひじきのなむる みそしる(さつまいも・あぶらあげ・ながねぎ)	ごはん はっしゅどぼーく こーんぼてとさらだ なし	ごはん とりにくのてりまよやき やさいそてー みそしる(ちんげんさい・えのきだけ)
	ぎゅうにゅう● とうにゅうぶらまんじえ りつつらっかー	ぎゅうにゅう● こうやどうふのみーとすばげってい	ぎゅうにゅう● とうふいりしらたまだんご	ぎゅうにゅう● いりこ げんじばい あすばらびすけつと	ぎゅうにゅう● こくとうばん
7	8	9	10	11	12
ごはん さけのしょうがやき うのはないり みそしる(だいこん・あぶらあげ)	ざっこくまい ぶたにくのあきやさいかれー きりほしだいこんのさらだ なし	とうにゅうくりーむばすた ふれんちさらだ くしがたとまと 	しよくぼん●(にゅうめきぼん) やきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ ぶどう	ごはん まーぼーどうふ ばんさんすう はくさいすーぶ	しよくいんけんしゅうのため きゅうしよくがありません おべんとうを もっててください
ぎゅうにゅう● のりせんべい ぼうむくーへん●(さぶれ)	ぎゅうにゅう● くれーぶぜりー ほーむばい	ぎゅうにゅう● まめおこわ	ぎゅうにゅう● やさいびらふ	ぎゅうにゅう● ごへいもち	
14	15	16	17	18	19
ごはん はっしゅどぼーく こーんぼてとさらだ なし	ごはん とりにくのいそべやき きんびらごぼう みそしる(きぬどうふ・ほうれんそう)	ごはん にくじゃが ごまあえ みそしる(ふ・ながねぎ) ぶどう	ごはん やきざかな(さんま) ひじきのなむる みそしる(さつまいも・あぶらあげ・ながねぎ)	にじいろめにゅー 	ごはん とりにくのてりまよやき やさいそてー みそしる(ちんげんさい・えのきだけ)
ぎゅうにゅう● いりこ げんじばい あすばらびすけつと	ぎゅうにゅう● とうにゅうぶらまんじえ りつつらっかー	ぎゅうにゅう● こうやどうふのみーとすばげってい	ぎゅうにゅう● とうふいりしらたまだんご		ぎゅうにゅう● こくとうばん
21	22	23	24	25	26
おやすみ	おやすみ	ごはん ればーのかおりあげ あまずあえ みそしる(あぶらあげ・もやし) ぎゅうにゅう● くろみつかん むぎふあー●(せんべい)	しよくぼん●(にゅうめきぼん) やきころつけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ ぶどう ぎゅうにゅう● やさいびらふ	にじいろめにゅー 	ごはん さけのしょうがやき うのはないり みそしる(だいこん・あぶらあげ) ぎゅうにゅう● のりせんべい ぼうむくーへん●(さぶれ)
28	29	30	あれるぎーげん じよきよしよく ● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています ● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります		
ごはん まーぼーどうふ ばんさんすう はくさいすーぶ ぎゅうにゅう● ごへいもち	ざっこくまい ぶたにくのあきやさいかれー きりほしだいこんのさらだ なし ぎゅうにゅう● くれーぶぜりー ほーむばい	とうにゅうくりーむばすた ふれんちさらだ くしがたとまと 	 		

このまーくが あるときは
しゅしよく(おべんとう)は
いらないよ