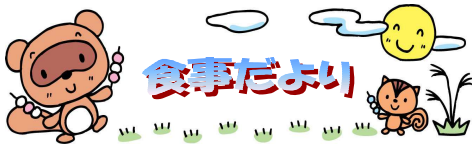
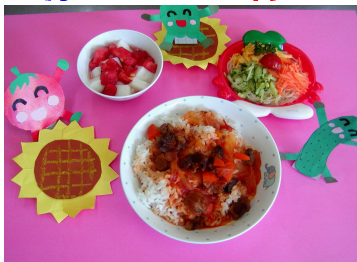


9月のこんだて

月	火	水	木	金	土
					1日 ビビンバ ワカメスープ
3日 魚の煮付け ほうれん草の白和え かき玉汁 ご飯・プチゼリー へこ焼き ミルク	4日 おからのコロケ ゆで野菜 はんぺんの味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	5日 さばのなべ照り 野菜のゆかり和え 大根と干しエビのスープ ご飯・果物 バナナマーブルケーキ ミルク	6日 レタスシューマイ コンソメスープ 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	7日 大豆入りカレー汁 コンビネーションサラダ 果物 ご飯 ソーセージロール ミルク	8日 ガーリックスパゲティ 果物
10日 筑前煮 納豆 果物 ご飯 三色サンド ミルク	11日 豆腐のハムチーズフライ 付け合せ さつま芋の味噌汁 ご飯 お菓子 ヨーグルト	12日 アジの南蛮付け ほうれん草のお浸し ワカメスープ ご飯・果物 焼きうどん お茶	13日 愛情弁当の日 お菓子 ヨーグルト	14日 ハッシュドビーフ キュウリとワカメの酢の物 果物 ご飯 くずもち ミルク	15日 塩焼きそば
17日 敬老の日	18日 さんまの蒲焼き 五目きんぴら 味噌汁 ご飯 お菓子 ヨーグルト	19日 卵入り袋煮 かぶとキュウリの酢の物 ふの味噌汁 ご飯・果物 スイートポテト ミルク	20日 パーティーの日 トマト煮込みハンバーグ ゆで卵野菜 果物 豆乳シチュー パン お菓子 ヨーグルト	21日 炊き込みご飯 ポトフ 果物 ご飯 おはぎ お茶	22日 三色丼 味噌汁
24日 振替休日	25日 味噌カツ 大根サラダ コーン入りかき玉汁 ご飯 お菓子 ヨーグルト	26日 魚のホイル焼き 豆腐とトマトスープ プチゼリー ご飯 アップルカッパケーキ ミルク	27日 おでん ふりかけ 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	28日 ロールキャベツ 味付け海苔 果物 ご飯 抹茶きんとん ミルク	29日 肉うどん 果物



8月のパーティー料理



いただきます・ごちそうさま

子どもの周りには、沢山の食べ物がありますが、子どもたちは、それぞれの食品の持つ異なる栄養素を上手に組み合わせることで、健康な体を作っています。そのために保育園でもいろいろな食品を食べられるように工夫しています。お家ではいかがですか？子どもが食べないからとか、自分が嫌だからと食卓を寂しいものにしていませんか？

栄養の知識もお金も持たない子どもは成長のすべてを親に委ねているのだから、自分が嫌いでも工夫して一緒に食べ慣れてみる、そんな親心こそ最高の「いただきます、ごちそうさま」でしょうね。



本当の名はぶなしめじ
サクサクとした歯ざわり。
味、香りに優れている。

しめじ

ビタミンB1、B2、ナイアシン
食物繊維が豊富

きのこリース

しめじをバターで炒め、
ワイン少量を加え、焼き汁に
ホワイトソースで調味し、
肉や魚のリテーにかけます。

柚子ひたし

しめじをだし汁少々としゆ
で煮てお湯でゆがねます。
食べる時にゴマを絞りにみ
白菜・ちんげん菜・ほうれん草
のお浸しをあえます。



しめじごはん

しめじ、油揚げ1枚、人参を
だし汁300cc、酒、しょう油大3
杯、さの小さく煮て、煮汁
を別に取る。米30ccを洗い
水を煮汁と交換して炊き、
炊いてきたら、具を入れる。

その他

かき揚げ、ごま和え
バター炒め、焼きしめじ
スパゲティ、おろし和え
汁の具、缶詰物など

サラダ
塩ゆでにし、冷まして
しょうゆ入りドレッシングで
あえます。



朝ごはん12ヶ月

夏バテ挽回あさごはん

まだ残暑の日々ですが、朝夕の涼しさに救われます。
暑さで消耗した体力を回復するために、「ボリュームある朝食OK」
のサインが体から出ていることでしょう。

チーズ入りココット トースト・ミルクティー

小さな耐熱の容器にバターを塗り、さらえびや
ゆで野菜(青菜、かぼちゃ、キャベツなど)を入れ、
卵を割り入れ、溶けるチーズをたっぷりのせ。
熱したオーブントースターで焼く。
焼き上がりにはしょうゆを回しかける。

