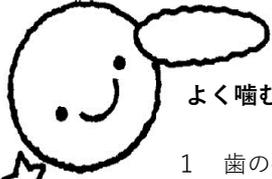




# こんだてひょう

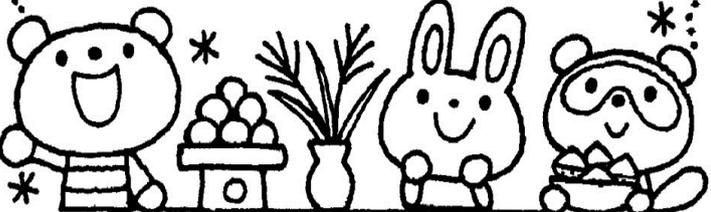
・ごはんと牛乳は毎日提供されます。献立表にはおかずと汁物、3時のおやつを載せますので、了承ください。

月	火	水	木	金	土	
<b>1</b> ・さばの水煮缶(備蓄用) ・切干大根の煮付 ・キャベツともやしの炒め物 ・果物 ・みそ汁 ・カステラ	<b>2</b> ・かきたまにゆうめん ・磯部揚げ ・ツナサラダ ・果物 ・若布おにぎり	<b>3</b> ・いかの天ぷら ・ウインナーと野菜の炒め物 ・酢の物 ・果物 ・みそ汁 ・ミニあんぱん	<b>4</b> ・チキンカツ丼 ・ブロッコリーのおかか和え ・かぶの華風漬け ・スープ ・バナナ	<b>5</b> ・赤魚のフライ ・ホイコーロー ・小松菜の煮びたし ・果物 ・みそ汁 ・パンせんべい	<b>6</b> ・コロケ ・炒り煮 ・チンゲン菜のベーコン炒め ・果物 ・スープ ・プリン	
<b>8</b> ・焼肉 ・じゃが芋のコンソメ煮 ・キャベツの塩昆布漬け ・果物 ・スープ ・チーズかまぼこ	<b>9</b> ・天井 ・ひじきの炒り煮 ・小松菜の胡麻和え ・澄まし汁 ・フルーチェ	<b>10</b> ・カレー(クッキング) ・魚肉ソーセージのフライ ・ブロッコリーのポン酢和え ・果物 ・ジャンボカステラパン	<b>11</b> ・ほっけの西京焼き ・高野豆腐の揚げ煮 ・マカロニサラダ ・果物 ・みそ汁 ・ホットケーキ	<b>12</b> ・鶏のから揚げ ・八宝菜 ・春雨サラダ ・果物 ・スープ ・ふかし芋	<b>13</b> ・いわしのみぞれ煮 ・野菜炒め ・ポイルブロッコリー ・果物 ・澄まし汁 ・コーヒーパン	
<b>15</b> 敬老の日 	<b>16</b> ・春巻き ・南瓜のそぼろあんかけ ・酢の物 ・果物 ・中華スープ ・バームクーヘン	<b>17</b> ・肉うどん ・蒸し焼売 ・かみかみサラダ ・果物 ・フルーツゼリー	<b>18</b> 園外保育 	<b>19</b> ・鶏肉の甘辛煮 ・ベーコンと野菜の炒め物 ・スパゲティサラダ ・果物 ・みそ汁 ・豆腐ドーナッツ	<b>20</b> 親子お楽しみ会 	
<b>22</b> ・さばの生姜煮 ・さつま芋の甘辛煮 ・野菜サラダ ・果物 ・みそ汁 ・ヨーグルト	<b>23</b> 秋分の日 	<b>24</b> ・親子丼 ・さつま揚げの天ぷら ・チンゲン菜の炒め物 ・澄まし汁 ・バナナ	<b>25</b> ・赤魚の揚げ煮 ・かぶと鶏肉の煮物 ・人参りしりしり ・果物 ・みそ汁 ・ビスケット	<b>26</b> ・ラーメン ・手羽元のケチャップ煮 ・ブロッコリーの味噌マヨ和え ・果物 ・おいなりさん	<b>27</b> ・ミックスフライ ・肉じゃが ・ポイルブロッコリー ・果物 ・澄まし汁 ・ミニクリームパン	
<b>29</b> ・ハヤシライス ・焼き餃子 ・刻みレタス ・果物 ・パウンドケーキ	<b>30</b> ・ミートスパゲティ ・ポイルウインナー ・ブロッコリーソテー ・果物 ・フレンチトースト					※ 8月にも載せましたが、9月1日は「防災の日」です。いつ起こるか分からない災害に備え、この機会に食料のストックを準備して置いた方が良いでしょう。



よく噛むと食べ物がおいしくなるんだよ

- 1 歯の病気を防ぎます。
- 2 言葉の発音をはっきりします。
- 3 歯を食いしばることができ、大きな力をだすことができます。
- 4 食べ物のおいしさが良く分かります。
- 5 頭のはたらきが、良くなります。
- 6 食べ過ぎを防ぎます。
- 7 のどを詰まらせる事故を防ぎます。
- 8 消化を促し、胃にかかる負担を減らすことができます。



さつまいもの茶巾

材料(子ども1人分) : さつま芋  
 ・ ・ ・ 40g 牛乳 ・ ・ ・ 大さじ半分  
 砂糖 ・ ・ ・ 小さじ1 黒いりごま ・ ・ ・ 少々

作り方: ① さつま芋は皮をむいて一口大に切り水にさらして水気を切る。耐熱容器にさつま芋を入れて、ふんわりとラップをして600wのレンジで4分ほど加熱して柔らかくする。

② 1をつぶし、牛乳、砂糖を加えて混ぜ、粗熱を摂る。

③ ラップに2をとって黒いりごまをのせて包み、ねじって形を四角に作る。できあがりです。

