

日/曜日	献立名		材料名	旬の食材	鯖 さつま芋 里芋 南瓜 なす きのこと類 ぶどう 梨
	通常食	離乳食			
	★かみかみメニュー		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1/火	ホイコーロー丼 ほうれん草のツナサラダ 白菜のコンソメスープ	五分粥 豚肉と野菜の煮物 白菜のコンソメスープ	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ ココア	豚肉 味噌 ツナ ベーコン 生クリーム 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 生姜 ほうれん草 胡瓜 コーン ブロッコリー 白菜 えのき パセリ クールアガー
2/水	ごはん 松風焼き ブロッコリーの塩昆布和え 玉葱と油揚げのすまし汁	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 玉葱と油揚げのすまし汁	米 パン粉 砂糖 ごま	鶏肉 木綿豆腐 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱 青葱 人参 胡瓜 ブロッコリー キャベツ コーン 塩昆布 えのき わかめ
3/木	ごはん カレイのごまパン粉焼き さつま芋のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	五分粥 カレイと野菜の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	米 パン粉 ごま 油 さつま芋 マヨネーズ 白玉粉 小麦粉	カレイ 木綿豆腐 油揚げ 味噌 絹豆腐 牛乳	パセリ 南瓜 人参 青葱 ブロッコリー 胡瓜 玉葱 えのき わかめ
4/金	ゆかりごはん ★竹輪の磯辺揚げ 金時豆煮 ★田舎汁	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 田舎汁	米 小麦粉 油 砂糖	竹輪 鶏肉 金時豆 牛乳	ゆかり 青のり 大根 玉葱 人参 ごぼう 南瓜 蓮根 わかめ
5/土	ブルコギ丼 果物 チーズ	五分粥 豚肉と野菜の煮物 果物	米 春雨 ごま油 ごま 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 チンゲン菜 もやし 生姜 果物
7/月	ごはん ★鶏肉と野菜の味噌炒め 卵スープ	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 卵スープ	米 砂糖	鶏肉 味噌 木綿豆腐 卵 牛乳	なす 玉葱 キャベツ 人参 もやし 蓮根 ピーマン コーン えのき わかめ
8/火	カレーライス フルーツヨーグルト	五分粥 豚肉と野菜の煮物 フルーツヨーグルト	米 ジャが芋 小麦粉 バター 油 ポップコーン	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 トマト なす コーン グリンピース りんご みかん (缶) もも (缶)
9/水	鶏そぼろ丼 豆苗のごま和え 麩とわかめのすまし汁	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 麩とわかめのすまし汁	米 砂糖 ごま 麩	鶏肉 木綿豆腐 ツナ 牛乳	玉葱 人参 しめじ コーン グリンピース 生姜 豆苗 胡瓜 えのき キャベツ もやし わかめ
10/木	ごはん ★カレイの香味揚げ キャベツと人参の甘酢和え ほうれん草のスープ	五分粥 カレイと野菜の煮物 ほうれん草のスープ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ジャが芋	カレイ ツナ ベーコン 牛乳	大葉 キャベツ 人参 胡瓜 ブロッコリー 玉葱 ほうれん草 えのき わかめ
11/金	肉うどん ★ごぼうとするめの カミカミサラダ 果物	豚肉と野菜の煮込みうどん 果物	うどん(乾) 砂糖 マヨネーズ ごま油 小麦粉 油	豚肉 するめ 豆乳 牛乳	玉葱 大根 人参 しめじ えのき 白葱 キャベツ 胡瓜 ごぼう 南瓜 果物
12/土	五目ラーメン 果物 チーズ	豚肉と野菜の煮込み ラーメン 果物	中華麺 ごま ごま油	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 コーン チンゲン菜 もやし 果物
14/月	お弁当の日	お弁当の日	じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉	牛乳	人参 コーン グリンピース
15/火	わかめごはん(非常食) ★切干大根の シャキシャキサラダ ★豚汁	五分粥 豚肉と野菜の煮物 豚汁	米 マヨネーズ 糸こんにゃく	豚肉 ツナ かつお節 木綿豆腐 味噌 牛乳	わかめ 切干大根 胡瓜 人参 もやし 玉葱 大根 ごぼう 青葱
16/水	ごはん タラのカレークリーム煮 ★胡瓜昆布 チーズ	五分粥 タラと野菜のクリーム煮	米 米粉 ジャが芋	タラ チーズ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ コーン パセリ 胡瓜 ブロッコリー 塩昆布

17/木	ごはん 照り焼ききのこのハンバーグ ★じゃこサラダ ベーコンとキャベツのスープ	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 ベーコンとキャベツの スープ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	鶏肉 木綿豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	玉葱 人参 えのき 胡瓜 しめじ もやし コーン ブロッコリー キャベツ
18/金	鯖ごはん ひじきサラダ ばち汁	五分粥 鯖と野菜の煮物 ばち汁	米 ごま 砂糖 素麺 砂糖	鯖 ツナ 油揚げ 牛乳	小松菜 ひじき 人参 胡瓜 コーン キャベツ 玉葱 青葱 クールアガー ぶどうジュース
19/土	ビビンバ 果物 チーズ	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 果物	米 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 チーズ 牛乳	玉葱 もやし 人参 ピーマン 生姜 果物
24/木	パースデーメニュー ごはん ★チキンカツ ★小松菜と蓮根の マヨボンサラダ 大根のスープ	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 大根のスープ	米 マヨネーズ パン粉 ごま さつま芋 小麦粉 砂糖 油	鶏肉 ツナ かつお節 豆乳 生クリーム 牛乳	小松菜 蓮根 ひじき 人参 胡瓜 コーン 大根 玉葱 えのき パセリ
25/金	天津飯 チンゲン菜の中華スープ 果物	五分粥 豚肉と野菜の卵とし チンゲン菜の中華スープ 果物	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	豚肉 卵 牛乳	白葱 人参 干し椎茸 ピーマン 玉葱 生姜 コーン チンゲン菜 もやし わかめ 果物
26/土	カレーライス 果物 チーズ	五分粥 豚肉と野菜の煮物 果物	米 ジャが芋 小麦粉 バター	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 果物
28/月	梅じゃこごはん スパゲティサラダ 鶏団子のすまし汁	五分粥 鶏肉と野菜の煮物 鶏団子のすまし汁	米 ごま スパゲティ マヨネーズ 片栗粉	鶏肉 ちりめんじゃこ ツナ ヨーグルト 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	梅干し 人参 胡瓜 コーン キャベツ 玉葱 ブロッコリー 生姜 しめじ 青葱
29/火	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草のおかか和え トマトと卵の味噌汁	五分粥 カレイと野菜の煮物 トマトと卵の味噌汁	米	鯖 カレイ かつお節 卵 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 もやし キャベツ コーン トマト 玉葱 えのき
30/水	ハヤシライス フルーツヨーグルト	五分粥 豚肉と野菜の煮物 フルーツヨーグルト	米 ジャが芋 小麦粉 バター 砂糖 油 コーンフレーク	豚肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳	玉葱 人参 ピーマン しめじ コーン りんご トマト (缶) みかん (缶) もも (缶)

今月の手作りおやつ

1/火	ココアプリン
3/木	もちもちカレーパン
8/火	ポップコーン
11/金	南瓜のソフトクッキー
14/月	ポテトスティック
18/金	ぶどうゼリー
24/木	さつま芋のカップケーキ
30/水	★シリアルクッキー

まだまだ、暑い日が続いていますが、これからは少しずつつらいで秋の気配を感じられる季節になると同時に夏の疲れも出る頃です。生活リズムが乱れると、体の調子が悪くなり、病気にかかりやすくなります。バランスの良い食事を心掛け、外に出てしっかり体を動かし、元気に過ごしましょう。

防災の日 (9月1日)

9月1日は防災の日です。非常食には、主に水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがありますが、最近の非常食は種類も豊富でアレルギーに対応している物もあります。園には、離乳食やミルクも常備しています。いざという時のための大切な食料です。余裕があるうちに準備しておいてください。また、非常食の賞味期限の確認もこの機会に是非行ってください。

園では、15日に防災訓練をし、非常食「わかめごはん」を給食で食べます。

【材料】
無洗米 150g (1合分)
水 200ml
ポリ袋

【作り方】
①湯せん可能なポリ袋に無洗米と水を入れる。
②袋内の空気を抜きながらねじって、できるだけ高い位置でしっかり結び、20〜30分浸水させる。
③袋が鍋底に直接触れないように耐熱皿を敷き、お湯を沸かし②のポリ袋全体が浸かるように入れて約20分加熱する。
④火を止め、鍋に入れたまま約10分蒸らす。火傷をしないようにトングなどを使って鍋から取り出す。茶碗などにポリ袋ごと入れ、袋をハサミで切ったら完成。

レトルトカレーも一緒に湯せんすれば、カレーライスに！
炊き込みごはんの素やふりかけで味を変化させてもOK。

中秋の名月「お月見」

一年の中で一番きれいな満月が見られる十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、その美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする収穫祭として親しまれています。十五夜には、月見団子や農作物を用意し、秋の爽りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。