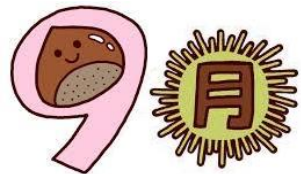


平成29年



こんだてひょう

〒708-0014
津山市院庄1039-1
社会福祉法人 院庄さくらこども園
TEL 28-2475
FAX 28-2150

日	曜	献立名	3歳未満児追加	10時おやつ <small>※3歳以上児は飲み物のみとなります</small>	3時おやつ
1	金	わかめおにぎり 平天の紅生姜揚げ 水菜サラダ かぼちゃのバター煮 オレンジ	レーズン	ミルク・煮干し	コーンビスケット
2	土	きつねうどん 肉豆腐 青菜のお浸し	みかん缶	か し	か し
4	月	玄米ご飯 鯖の生姜焼き 三色なます 豚汁 グレープフルーツ	白玉麩	Feウエハース	バナラババロア
5	火	ハヤシライス さつま芋の素揚げ 海藻サラダ バナナ	パイン缶	ミルク・ビスケット	キャロットクッキー
6	水	メロンパン うずら卵フライ 肉団子スープ ブロッコリーサラダ ブルーン 牛乳	人参の甘煮	ひよこ豆	アイスクリーム
7	木	ご飯 ホークビーンズ もろぎゅう 高野煮 オレンジ	ゆかりふりかけ	干しブルー	タルト
8	金	ご飯 タンドリーチキン 薄くす汁 切干しの梅マヨサラダ プリン	とろろ昆布	ミルク・いわしっ子	茶巾絞り
9	土	ミートスパゲッティー パプリカのソテー ごぼうサラダ	黄桃缶	か し	か し
11	月	きなこご飯 里芋のそぼろ煮 豆腐のチャンブルー 青菜のごま和え フルーチェ	ポークピッツ	チーズ	いちごクリームサンド
12	火	ご飯 鶏のカレー唐揚げ 相性汁 なめたけ和え グレープフルーツ	味付けのり	ミルク・まんてん大豆	マーマレードマフィン
13	水	ハードロール ひじき入り卵焼き コンソメスープ コールスローサラダ ピオーネ レモンティー	いちごジャム	昆 布	おかかおにぎり
14	木	かぼちゃ小豆粥 メルルーサの味酥焼き もやしの磯和え 炒り煮こんにゃく ヨーグルト	コーンフレーク	ミルク・ブルーベリー	ナポリタン
15	金	ゆかりおにぎり 八宝菜 春雨サラダ 煮豆 お月見ゼリー	粉ふき芋	ミルク・野菜スナック	きなこ団子
16	土	味噌ラーメン 厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物	さくらんぼ缶	か し	か し
18	月	敬老の日			
19	火	ピピンバ丹 まいだけの天ぷら かぼちゃサラダ 桃ゼリー	きゅうり	干しブルー	チーズビスケット
20	水	レーズンパン 高野入りハンバーグ 切干サラダ きのこのスープ バナナ カルピス	うずら卵	ポーロ	おはぎ
21	木	ご飯 鯖の天ぷら きんぴらごぼう 白和え 梨	きなこ	ミルク・スティック野菜	焼き芋
22	金	ごまひじきおにぎり 子キンスステーキ ツナ入り酢の物 里芋の煮物 アイス黄桃	コーン	りんごジュース・ウエハース	ワッフル
23	土	秋分の日			
25	月	麦ご飯 すき焼き風煮 グリーンサラダ なめこの味噌汁 ストロベリーゼリー	うず巻き麩	芋けんぴ	セサミトースト
26	火	ご飯 コーンのかき揚げ きゅうりのごま酢和え 粉ふき芋 グレープフルーツ	白桃缶	ミルク・まんてん黒豆	バナナのカップケーキ
27	水	黒糖パン 鮭のレモン焼き マカロニサラダ 豆乳スープ マスカット ミルクティー	チーズ	するめ	きなこ豆
28	木	ごまご飯 冷しゃぶ なすの味噌炒め 昆布巻 りんご	ブロッコリー	ミルク・バナナ	メープルポテト
29	金	ご飯 マーボー豆腐 ひじきのナムル 中華風スープ オレンジ	ごま塩	ミルク・きなこウエハース	水ようかん
30	土	運動会 (パン・りんごジュース)			



9月に入っても暑い日が続いています。子どもたちは運動会の練習に張り切って取り組んでいます。夏の疲れも出てくる時期ですので、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋に旬を迎える食材もいっぱいあります。美味しく食べて残暑を乗り切りましょう！



食欲がない時の料理術

食欲がない時は、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなど、香りの強い食材を取り入れてみてはどうでしょうか。食欲が増し、殺菌作用があるうえ、消化・吸収も助けてくれます。カレー風味の料理は子どもも大好きで、食欲をかきたててくれます。



クッキング 茶巾絞り 8日(金)

今月のクッキングは茶巾絞りです。甘く味付けしてつぶしたさつま芋をラップできゅっと絞ったら完成です。簡単にできる旬のおやつです。今回はレーズンを入れていますが、甘く煮た黒豆やりんごを入れても美味しくできます。また、かぼちゃで作っても美味しいですよ。おうちでも作ってみてはいかがでしょうか？

秋のお彼岸

秋のお彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のことです。山の神様に農作物の収穫を感謝しておはぎを作り、食べる様になったといわれています。

今月の目標

好き嫌いせずに
なんでも
食べましょう