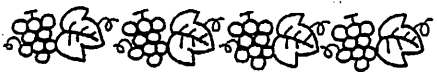




今年の夏はとて暑く、まだまだ日中は残暑の
 厳しい日もありますが、朝晩は秋を感じさせる風
 になってきました。子どもは夏の疲れがでてくるこの
 時期、まずはゆとり休むことが大切です。早目に
 就寝して疲れをとり、ごはんをしっかり食べて、元氣
 に遊べるといいですね。



2002.9.1 kasuya

まだ注意!! 食中毒

7,8月中も、全国各地で食中毒が発生しています。
 まだまだ気温の高い日もあり、また夏バテで、体
 かも低下しているこの時期、食中毒が発生しやすい
 です。ご家庭でも十分
 注意をし、規則正しい
 生活を心がけましょう。

**食中毒予防
 の基本は
 手洗い、石鹸**

海に囲まれた日本では、古くから
 魚介類を重要な栄養源としていました。
 良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミン類
 などの栄養素が多く含まれています。
 さらに、**青魚**(脂肪の多い魚)には、
DHA, EPAという、体によい成分が
 多く含まれています。

お魚の脂肪の中に
DHA, EPAが含
 まれているのだ。

DHAを脳の働きに大切ですが、
 パンなどのとれた食事が、成長期の
 子どもたちの脳を育て、健康をよくする
 手伝いです。

**記憶力、
 学習能力のアップ**

DHAは、脳に多く含まれ、発育や機能を
 を維持するのに、大切な役割を担っています。
 健康な状態で脳を働かせることができます。
 DHAが足りないと、脳の発育に影響が出
 してしまいます。

DHAは、人間の体では、脳に多く
 含まれ、他に目の網膜や、
 神経、内臓、母乳などにも
 含まれています。

DHAは、神経細胞に多く含まれています。脳の神経細胞の
 先端には、DHAが含まれていて、情報の伝達をしています。
 食事でバランス良くDHAをとっていると、情報伝達がスムーズに
 なります。

平成14年 9月分 予定献立表 太陽の子保育園

曜 日	献 立 名	材 料 名			お や つ 3時 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
日	三色ごはん 和えの炒め煮 干し果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	鶏(ひき肉) 大豆(木綿)	にんじん りんご バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
月	クリームライス(爰飯) サラダ 野菜のスープ	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	鶏肉もも(皮なし) 牛乳 脱脂粉乳(国産) クリーム 青豆(木綿)	たまご りんご バナナ バナナ バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
火	パンケーキ 野菜の スープ	パン 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	豚肉もも(皮つき) 鶏肉もも ひき豆 大豆(木綿)	りんご バナナ バナナ バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
水	ごはん 焼きの香味焼き 五穀米 揚げ油	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	めかじき(生) 焼肉 みそ(赤色辛みそ)	りんご バナナ バナナ バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
木	ホットドック サラダ 果物	パン 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	豚肉もも(皮つき) 鶏肉もも ひき豆 大豆(木綿)	りんご バナナ バナナ バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
金	スパゲティ サラダ 果物	スパゲティ 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	豚肉もも(皮つき) 鶏肉もも ひき豆 大豆(木綿)	りんご バナナ バナナ バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
土	ごはん 焼きの香味焼き 和えの炒め煮 干し果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	鶏(ひき肉) 大豆(木綿)	にんじん りんご バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
日	ごはん 焼きの香味焼き 和えの炒め煮 干し果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	鶏(ひき肉) 大豆(木綿)	にんじん りんご バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
月	ごはん 焼きの香味焼き 和えの炒め煮 干し果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	鶏(ひき肉) 大豆(木綿)	にんじん りんご バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
火	ごはん 焼きの香味焼き 和えの炒め煮 干し果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	鶏(ひき肉) 大豆(木綿)	にんじん りんご バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
水	中華菜飯 しょう油 しょう油 しょう油	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	豚肉もも(皮なし) 鶏肉もも ひき豆 大豆(木綿)	りんご バナナ バナナ バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
木	ほうとう 豆腐のふわ もやしときの なま	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	豚肉もも(皮なし) 鶏肉もも ひき豆 大豆(木綿)	りんご バナナ バナナ バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
金	ごはん 焼きの香味焼き 和えの炒め煮 干し果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	鶏(ひき肉) 大豆(木綿)	にんじん りんご バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
土	ドライカレー サラダ 野菜のスープ	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	豚肉もも(皮なし) 鶏肉もも ひき豆 大豆(木綿)	りんご バナナ バナナ バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご
日	ごはん 焼きの香味焼き 和えの炒め煮 干し果物	ごはん(精白米) 揚げ油 しょう油 しょう油 しょう油	鶏(ひき肉) 大豆(木綿)	にんじん りんご バナナ	菓子 牛乳 まよのこ ごまだんご



平成14年 9月分 献立表 太陽の子保育園

曜 日	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	チキンライス おとんとんスープ 焼き 果物	め(精白米) ライス油 小麦粉 たまご 皮	鶏(ひき肉) プロセスチーズ 豚もも脂身つき	にんじん ねぎ マッシュルーム	菓子 牛乳
火	ツナサンド ベツフレランチ トマトシチュー 果物	パン チーズ 油 トマト パター	まぐろ 油揚げ 豚もも脂身つき	さつまいも リンゴ バナナ りんご	菓子 牛乳
水	はんの野菜あんかけ 豆味噌汁 果物	め(精白米) 油 味噌 大豆	豆(木綿) 米みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
木	ロールパンチキン サラダ 果物	パン チキン 油 マヨネーズ	鶏肉もも(皮なし) 全卵(無糖)	にんじん ねぎ りんご	菓子 牛乳
金	ポトフ 野菜スープ 果物	じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 味噌	豚もも脂身つき 鶏(ひき肉)	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
土	きんぴら おとんとん 味噌汁 果物	め(精白米) おとんとん 味噌 油	め(き生) おとんとん 味噌 油	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
日	ハンバーグ 味噌汁 果物	め(精白米) ハンバーグ 味噌汁 油	肉もも(皮なし) プロセスチーズ	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
月	きんぴら おとんとん 味噌汁 果物	め(精白米) おとんとん 味噌 油	だ(きな粉) 油 みそ	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
火	ハンバーグ 味噌汁 果物	め(精白米) ハンバーグ 味噌汁 油	肉もも(皮なし) プロセスチーズ	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
水	ひじき おとんとん 味噌汁 果物	め(精白米) ひじき おとんとん 味噌汁 油	ひじき 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
木	きんぴら おとんとん 味噌汁 果物	め(精白米) おとんとん 味噌 油	豚もも脂身つき 豆(木綿) 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
金	きんぴら おとんとん 味噌汁 果物	め(精白米) おとんとん 味噌 油	肉もも(皮なし) プロセスチーズ	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
土	きんぴら おとんとん 味噌汁 果物	め(精白米) おとんとん 味噌 油	豚もも脂身つき 豆(木綿) 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
日	きんぴら おとんとん 味噌汁 果物	め(精白米) おとんとん 味噌 油	肉もも(皮つき) プロセスチーズ	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳
月	きんぴら おとんとん 味噌汁 果物	め(精白米) おとんとん 味噌 油	肉もも(皮つき) プロセスチーズ	にんじん ねぎ しょうが	菓子 牛乳

午後のおやつの中から、家庭でも簡単にできる作りおきつきを紹介します。

白玉だんご (5人分)

セサミトースト (4人分)

材料: 白玉粉 75g (3/4カップ) → 200ccの水と白玉粉を練る。
材料: 絹豆腐 75g (1/2丁) → 水150cc、片栗粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉

作り方: 白玉粉 75g (3/4カップ) → 200ccの水と白玉粉を練る。
作り方: 絹豆腐 75g (1/2丁) → 水150cc、片栗粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉

おやつ: 白玉だんご、セサミトースト

夕食献立表

月	火	水	木	金	土	日
						1 オムライス サラダ コーンスープ 果物
2 ごはん 魚の照り焼き 煮物、和え物 味噌汁 果物	3 煮込み にゅうめん いか天 和え物 果物	4 ゆかりごはん 豆腐ステーキ サラダ 肉団子スープ 果物	5 ごはん 煮魚 金平、和え物 味噌汁 果物	6 親子丼、 白和え 味噌汁 果物	7 ごはん ポークピカタ 野菜ソテー スープ 果物	8 チャーハン サラダ スープ 果物
9 ごはん 厚焼き卵 芋煮、和え物 すまし汁 果物	10 焼きそば かぼちゃ サラダ スープ 果物	11 ごはん ミートグラフ 野菜ソテー スープ 果物	12 カレーライス サラダ スープ 果物	13 ごはん、納豆 八宝菜 和え物 味噌汁 果物	14 ごはん 魚の生姜焼き 味噌汁 果物	15 きのこ スパゲティ サラダ スープ 果物
16 ごはん、 煮魚 煮物、和え物 味噌汁 果物	17 ごはん コロッケ 野菜ソテー 味噌汁 果物	18 芋ごはん 生揚げの卵とじ 和え物 すまし汁 果物	19 麦ごはん 魚のかば焼き 煮物、和え物 味噌汁 果物	20 三色ごはん 和え物 すまし汁 果物	21 ドリア サラダ 野菜スープ 果物	22 まぜごはん 豚肉と野菜の 味噌炒め 味噌汁、和物、 果物
23 ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー スープ 果物	24 煮込みうどん 炒り豆腐 和物 果物	25 ごはん ハンバーグ 温野菜 スープ 果物	26 ごはん 酢豚 春雨サラダ 味噌汁 果物	27 ピラフ 鶏のトマト煮 ツナサラダ スープ 果物	28 茶飯、 魚フライ 野菜炒め すまし汁 果物	29 焼きおにぎり ミートボール サラダ 味噌汁 果物
30 ごはん 魚の西京焼き 煮物、和え物 味噌汁 果物						