

きゅうしよくだより

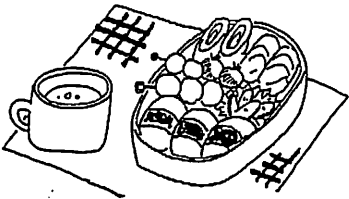
10月号

太陽の子保育園

2003.10.1

kasoya

暑かった夏もようやく過ぎ、朝夕の涼しさが増して、そよ風にせんもくせいがかかるさわやかな季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と、いろいろなお事に集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと10日程ですが、みんなが元気に楽しく太陽の下で運動会ができるといいですね。



お弁当大好き!

お弁当作りのPoint

★メニューを決める。

主菜を子どもと決め、おかずは副菜を。



★簡単に作るように...

下準備をしておいたり、1台作りにしたり。



★冷えてもいいしく...

少し味を濃く(いたしにくい)、肉は脂身の少ないものを。バターよりサラダ油を。



★色どりよく、バランスよく。

揚げものが多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなる。

バランス良くね。



★野菜を入れよう。

★すまみをあげずに詰める。

すまみには野菜は早物を。



★開けた時に子どもが喜ぶように。



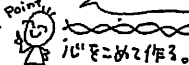
★お気をきり、ソースドレッシングは別。

盛りつけのPoint

がんばれ運動会

11日(土)はたのしい運動会。さわやかな青空の下、元気に終わった後の、みんなでお弁当を食べるお弁当の味はピカイチ! みんなの愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもとでこに味わってほしいです。

なるべく手作りしてあげてください。



平成15年 10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
		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
水	1 ロールパン ハンバーグ パブ コーン たまご 菜物	ロールパン パン粉 入野菜ソテー 有塩バター	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご しょうが	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳
木	2 ごはん 魚の生煮え ほうろく なまこ 玉ねぎ 至急 味の味噌汁	こめ(精白米) 味噌 しょうが じゃがいも	めかじき(生) 米みそ(赤色辛みそ)	菓子 牛乳 菓子・牛乳
金	3 焼うどん 豆腐 白果物	うどん(ゆで) かつお(かつお節) 豆腐(木綿)	豚もも 豚身つき かつお(かつお節) 豆腐(木綿)	セサミトースト 牛乳 菓子・牛乳
土	4 ごはん 鯖の味噌汁 野菜の味噌汁 果物	こめ(精白米) 三温糖	さばみそ みそ かつお節 油揚げ	菓子・チーズ 牛乳 菓子・牛乳
日	5 ごはん 明ぼろ きんぎょ けんちん 豆腐 豆類 ほうれん草 味の味噌汁	こめ(精白米) だし しょうが ごま	たまご(きんぎょ) 肉みそ(赤色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	6 ハヤシライス 大豆 このスープ	こめ(精白米) 強化油 大豆 しょうが バター 小麦粉	豚もも 豚身つき 高脂肪クリーム だいす(乾)	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳 菓子・牛乳
火	7 チーズサンド レバーのカレー 揚げ マカロニ ソース ビーフンスープ 菜物	パン マヨネーズ バター 小麦粉	プロセスチーズ (肝臓) シロターペーコン 豆腐(木綿)	おにぎり(野菜じゃこ) 菓子・牛乳
水	8 ごはん 魚の生煮え ほうろく なまこ 玉ねぎ 至急 味の味噌汁	こめ(精白米) 味噌 しょうが じゃがいも にんじん たまご	さわかき 豚 米みそ(赤色辛みそ)	チーズ・菓子 牛乳 菓子・牛乳
木	9 シュウマイ 餃子 コーン スープ	こめ(精白米) しょうが ごま 小麦粉	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) ひじき かつお節 たまご	ふかしじゃが芋 牛乳 ヨーグルト(1〜2才) 牛乳(3〜5才)
金	10 果物 ごぼう 人参 きのこ のり わかめ ごま 味の味噌汁	こめ(精白米) しょうが ごま	しろさけ(生) 米みそ(赤色辛みそ) かつお節 豆腐(木綿) 米みそ(赤色辛みそ)	牛乳 菓子・牛乳
土	11 運動会			
日	12 ごはん ビーマンの肉詰め 和え 中果物	こめ(精白米) パン粉 脱脂粉乳 しょうが 豆腐(木綿)	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご 豆腐(木綿)	菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	13 きんぎょ けんちん 豆腐 味の味噌汁	こめ(精白米) だし しょうが ごま	たまご 豚 米みそ(赤色辛みそ)	菓子 牛乳 チーズ・牛乳
火	14 ごはん フライ のり 揚げ とろろ 味の味噌汁	こめ(精白米) 小麦粉 パン粉 サラダ油	ささ身(若鶏) 油揚げ かつお節 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	にら焼き 牛乳 菓子・牛乳
水	15 ロールパン 肉のトッピング スパゲッティ ミネストローネ 果物	ロールパン 三温糖 スパゲッティ マヨネーズ 有塩バター	豚肉もも シロターペーコン	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳

平成15年 10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	
木	16 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	お誕生会 菓子・牛乳
金	17 豆腐の揚げ 豆腐、揚げ油、 玉ねぎ、味噌	(ゆで)豆 揚げ油、玉ねぎ	豚もも肉(木綿) 豚もも肉(木綿)	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	フレンチトースト 牛乳
土	18 焼肉の味汁 焼肉の味汁、 しょうゆ、みそ	めいご(精白米) しょうゆ、みそ	豚もも肉(木綿) 豚もも肉(木綿)	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	チーズ・菓子 牛乳
日	19 中華スープ 中華スープ、 しょうゆ、みそ	めいご(精白米) しょうゆ、みそ	豚もも肉(木綿) 豚もも肉(木綿)	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳
月	20 カレールー カレールー、 しょうゆ、みそ	めいご(精白米) しょうゆ、みそ	豚もも肉(木綿) 豚もも肉(木綿)	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	ほうれんそう蒸しパン 牛乳
火	21 サンドイッチ サンドイッチ、 しょうゆ、みそ	めいご(精白米) しょうゆ、みそ	豚もも肉(木綿) 豚もも肉(木綿)	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	きなこのおはき 菓子・牛乳
水	22 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	チーズ・菓子 牛乳
木	23 カレールー カレールー、 しょうゆ、みそ	めいご(精白米) しょうゆ、みそ	豚もも肉(木綿) 豚もも肉(木綿)	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	かし芋 牛乳
金	24 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳
土	25 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳
日	26 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳
月	27 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳
火	28 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳
水	29 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳
木	30 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳
金	31 魚の照り焼き 赤魚、照り焼き、 玉ねぎ、油、味噌	めいご(精白米) ごま油、玉ねぎ	ささげ(乾) ささげのり	にんじん、げんげし にんじん、げんげし	菓子・牛乳

おいしいもの 秋の味覚

旬

1年ご一番多くとれ、味が香りなども良く、栄養も豊富なのです。

「秋刀魚」(さんま)
魚体が細長く、漁獲期(旬)が10月頃ということから名づけられた。

今日の献立は旬のものをたくさん取りましょ!

さば、さけ、いわし、さんま

<10月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
ごはん 魚の照り焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	焼きそば サラダ スープ 果物	ごはん チキンカツ 野菜ソテー すまし汁 果物	ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	カレーライス サラダ スープ 果物	運動会
13	14	15	16	17	18
親子丼 煮物 和え物 すまし汁 果物	鮭ごはん 豆腐の肉味噌 根菜の煮物 すまし汁 果物	きびごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	三色ごはん 和え物 味噌汁 果物	ごはん 魚のムニエル 野菜ソテー 粉吹雪・吸物 果物	チキンライス ウィンナー サラダ スープ 果物
20	21	22	23	24	25
ごはん 魚の南蛮漬け 煮物・和え物 味噌汁 果物	茶込みうどん 煮物 和え物 果物	カツ丼 サラダ すまし汁 果物	ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	わかめごはん ミートボール 野菜炒め スープ 果物	クリーム ライス サラダ スープ 果物
27	28	29	30	31	
コーンごはん 鶏のトマト煮 サラダ スープ 果物	麻婆ライス 春雨サラダ 青菜スープ 果物	ごはん 魚の蒲焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	ごはん 酢豚 サラダ スープ 果物	ハヤシライス 野菜サラダ スープ 果物	

今日は11日の運動会
24日の遠足(2〜5才)
お弁当の日があります。

なまぐさの手作りにしてあげて下さい。

コンパニョーのあま当もたまには"いいぞ"塩分も肉類が多くまた食品添加物もいろいろと使われているので、乳幼児期の食事としてはあまり女子らしくないですね。

※ 献立は都合により変更する場合があります。
※ 太陽の子保育園の献立は おにぎり(又はパン等) + 果物(又はヨーグルト等) がつきます。