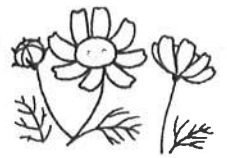


平成24年



9月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1) そぼろ丼 みそ汁 牛乳
3) ごはん 揚げ鶏の薬味ソース かり・すのもの 焼きピーマン コーンスープ 枝豆・トマト	4) ごぞえ御飯 冷奴 さつまいものサラダ きゅうりの酢の物 漬汁 おからケーキ	5) トマトクリームのパスタ じゃがバター きゅうりのゆかり和え スープ ラップおにぎり	6) ごはん 厚揚げの煮もの 切り干し大根のサラダ 揚げばす しじみ汁 スイートパンプキン	7) 枝豆ごはん 焼き魚 じゃが芋の煮物 野菜ナムル みそ汁 きゅうりスティック	8) サンドイッチ 2種 野菜スープ 牛乳
10) ごはん 豆腐のそぼろあん オクラの天ぷら トマト涼ぼん みそ汁 すもも・フルーツ	11) ごはん 魚のおろし煮 さつまいもの煮物 あらめのかぼちゃ みそ汁 チーズビスケット	12) 冷やしうどん ベーコン大豆 焼きかぼちゃ フルーツ	13) 子どもパン ハンバーガー・レタス じゃが芋のコンニャク トマトサラダ 野菜スープ	14) ごはん 海鮮醤油フレンチ 蒸南瓜のあんかけ 牛蒡の土佐煮 豚汁 フルーツヨーグルト	15) 広下先生講演会 カスタード パン 牛乳
17) 敬老の日 (休園)	18) ごはん 焼肉ごま風味 じゃが芋のタラコ 和え・レタスサラダ みそ汁 パンスティック	19) 肉みそラーメン 豆腐のこがね焼き 切り干し大根のすもの・フルーツ	20) 施設開放日 ごはん 磯貝ひらゆず きゅうりごま和え 人参の煮もの あじり汁 さつまいものシフォンケーキ	21) ごはん 魚の照り焼き 南瓜の合め煮 ぼんこん和え 漬汁 杏仁豆腐	22) 秋分の日 (休園)
24) ごはん 南瓜コロケ 乱ざりきゅうり 大根のうま煮 野菜スープ ミルクずし餅	25) 酒々公団保育 ★赤飯 魚のあんかけ 里芋の煮もの 土佐和え・みそ汁 焼き芋	26) 弁当デー 	27) 耳長フッキング ★カレーライス 冷奴 トマトの梅サラダ フルーツ ヨーグルト	28) お月見團子 ご(はん) 干物 里芋の煮もの 法蓮草のごま和え もずくスープ お月見団子	29) 親子丼 フルーツ 牛乳

※都合により献立、おやつに変更があります。

今年の夏は、とくかく暑かったですね。とことなく虫の声や風、雲の様に秋を感じるように思いました。まだ当分の暑さは続くようです。そうになると、夏の疲れがどっと出て来るのもこの頃です。夏でバテた体にはそれに合った食材もあります。

夏バテに交かく野菜

●枝豆 - 大豆を未熟なうちに収穫したもの。鮮度が落ちやすいので枝のついたまま収穫し、すぐに茹でて食べたのがこの名の由来。大豆の栄養素に加え、ビタミンAやCを含み、夏の栄養補給になります。アルコールによる肝臓への負担を軽くします。

●冬瓜 - そのほとんどが水分(95%)。ビタミンCは豊富で、夏風邪予防に効果があります。利尿効果が大きく、尿酸の排泄によいとされます。薄味や肉汁で味をきかせて頂くと、冷やしてもおいしくいただけます。

●オクラ - 大輪の美しい花は、野菜の中で一番大きい花といわれます。刻むとでるネバネバの糸は、ペクチンという食物繊維とムチンという多糖たん白質からできています。ムチンはたん白質の消化吸収をよくするので、肉や魚と大豆料理などと一緒にとると効果的で、弱った胃の働きを助けてくれます。

●モロヘイヤ - グレハトウも好んで食べたといわれ、アラビア語で「互様だけのもの」という意味。他の葉物野菜に比べ、ビタミン類やカルシウム、鉄分、食物繊維などが多い野菜です。ビタミンB類をバランスよく含むので、疲労回復にいい野菜です。注意点は、ほうれん草同様、シュウ酸が多いため、茹でてから使います。

●菊花 - 九月九日は重陽(ちゅうりゅう)の節句といわれ、昔から「長寿」を願う「菊の節句」とも呼ばれています。この日は菊の花を浮かべた菊酒で祝います。菊は長寿延命の薬草と言われている。

ありがとうございました
メロン・南瓜・トマト・味仙
給食に使わせて頂きました

★今月のリクエストメニュー 今月は各名の子どもがもらえる予定です
高橋憲安さん ●川上隼人さん ●飯塚悠月さん
カレーライス ラーメン 赤飯 おたのしみ!