



日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	魚の野菜あんかけ 厚揚げの味噌汁 野菜チャプチェ オレンジ	チーズ蒸しパン
3	火	鶏肉のトマト煮 変わり味噌汁 ポテトサラダ ぶどう	グラノーラスコーン
4	水	ロールパン ゴロゴロ野菜の卵焼き キャベツの味噌汁 五目金平 キウイ	ピラフ
5	木	筑前煮 茄子の味噌汁 和風マカロニサラダ バナナ	人参マフィン
6	金	魚の竜田揚げ 中華風かき玉汁 切干大根の焼きそば風 オレンジ	クロックムッシュ
7	土	チキンライス ポテトスープ 梨	フルーツヨーグルト
9	月	ウインナー入りスクランブルエッグ 玉ねぎの味噌汁 ゆかりスパ キウイ	ミルクゼリーピーチソースかけ
10	火	野菜入り生姜焼き もやしの味噌汁 ごぼうサラダ ぶどう	フルーツケーキ
11	水	春巻き レタス ミントマト ウインナー わかめの味噌汁 梨	黒ごまクッキー
12	木	きのこ入りカレー ドレッシングサラダ ししゃも 生パン	フロランタン
13	金	魚と春雨の南蛮風 じゃが芋の味噌汁 切昆布の当座煮 オレンジ	みたらし団子
14	土	鮭と卵の混ぜ御飯 豆腐のすまし汁 バナナ	もちもちチーズパン
17	火	レバーの味噌炒め 具たくさん汁 粉吹き南瓜 梨	ごまジャコトースト
18	水	丸パン ハンバーグきのこソース 大根の味噌汁 コーンサラダ ぶどう	ソーセージドック
19	木	鮭の塩焼き さつま汁 ひじきの炒め煮 オレンジ	二層ムース
20	金	スパニッシュオムレツ 鶏ごぼうの味噌汁 キャベツと竹輪のカレー炒め キウイ	おはぎ
21	土	肉うどん おにぎり バナナ	りんご入りホットケーキ
24	火	わかめのチャンプルー きのこの味噌汁 トマト オレンジ	マヨつくね
25	水	中華丼 南瓜の味噌汁 かえり炒め 胡瓜の塩昆布和え 柿	杏仁豆腐
26	木	チキンのゴマタルタル 豆腐の味噌汁 野菜のおかか和え 梨	和風スイートポテト
27	金	さんまの蒲焼風 野菜の味噌汁 中華風酢の物 みかん	マカロニあべかわ
28	土	卵サンド コンソメスープ バナナ	大豆入りカントリークッキー
30	月	鶏肉のオープン焼き さつま芋入りシチュー ピーマンの胡麻和え オレンジ	南瓜蒸しパン



非常食の備えはできていますか？

9月1日は防災の日です。

非常食として、水1人1日3リットル×3日分、アルファ米や缶詰などの食事となるもの3日分、また、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子やジュースなどを備えておくと安心です。この機会に、ご家族で非常食の確認や、避難場所避難経路の確認をしておくとよいですね。



お知らせ

大分市より通知がきました。(右頁) 参考にしてください。 参考資料：大分市保健所健康課リーフレット



今月のおすすめレシピ

切干大根の焼きそば風

材料(大人2人+子ども2人分)

- ・豚肉 50g
- ・人参 1/4本
- ・ネギ 2本
- ・キャベツ 大3枚
- ・切干大根20g
- ・ごま油 小さじ1
- ・焼きそばソース大さじ1

作り方

- 1、人参、キャベツは短冊切り、ネギは小口切りに切っておく。切干大根は戻しておく。
- 2、鍋にごま油を熱し、豚肉、人参、切干大根を炒め、少量の水をいれて蒸し焼きにする。
- 3、②にキャベツ、ネギ、ソースをいれ、炒める。食材全てに火が通ったら出来上がり。好みで、かつお節、青のりをふってもおいしいです。