	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価	(エネルキ゛- (タンハ゜ク質	
	唯		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
1	\sim	米粉パン 作乳 夏野菜の弁火 - ンズ フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 だいず 若鶏肉もも ヨーグルト	かぼちゃ キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ ホールーン トマト ビーマン トマトピューレ	パン 上白糖 サラダ油 ドレッシング	691 27. 8	817 32. 7	
2		ポーク&マッシュルームカレー 牛乳 海藻サラダ 【大】冷凍みかん	牛乳 海藻ミックス しらす干し 豚肉もも ミックスチーズ	グリンピース きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく もやし みかん マッシュルーム	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 カレ―ルウ	643 22. 1	717 24. 7	754 26
5		【大】ぶっかけうどん ギュ 野菜かき揚げ 青菜としめじの和え物 洋梨一口ゼリー	牛乳 もみのり	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	うどん 上白糖 ごま 菜種油 ゼリー 野菜かき揚げ	603 20. 5	697 23. 3	707 23. 9
6	火	ごはん 作乳 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 あぶらあげ しらす干し 豚肉ロース 中みそ 赤みそ	かぼちゃ キャベツ しょうが たまねぎ なす にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 上白糖 はちみつ サラダ油	644 27. 7	719 30. 1	757 31. 3
7	水	ごはん 作乳 【大】マーボーなすばんさんすう ピオーネ	牛乳 とうふ 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ロースハム 赤みそ	きゅうり たけのこ たまねぎ なす にんじん にんにく ねぎ ピオーネ 干しいたけ	あさひ米 強化米 でんぷん はるさめ 上白糖 ごま油 サラダ油	595 22. 6	687 25. 8	733 27. 3
8	木	米粉キャロットパン 年乳 ポテトカップグラタン にんじんとツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 てぼう豆 ツナ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい パセリ レモン	パン 上白糖 オリーブ油 グラタン	620 23. 9	744 28. 1	754 28. 7
9	金	ごはん 年乳 驚(あじ)のみそだれ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし片 月覚節子	牛乳 厚揚げ とろろこんぶ あじ 赤みそ	えだまめ たまねぎ にんじん みつば えのきたけ	あさひ米 強化米 白玉ふ さといも 上白糖 ごま サラダ油 月見団子	649 30. 7	726 33. 3	
12		シーフードスパゲティー 学堂 かぼちゃのサラダ プルーン	牛乳 えび いか ベーコン 調理用牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ プルーン マッシュルーム	ソフトめん 上白糖 ねりごま オリーブ油 クリームポタージュ ホワイトルウ	648 27. 9	764 32. 9	
13	火	ごはん 特乳 豆腐チャンプル 昆布の和え物 冷凍パイン	牛乳 とうふ 細切りこんぶ 豚肉もも 中みそ	きゅうり たまねぎ チンゲン菜 にら にんじん もやし パイン	あさひ米 強化米 ビ―フン 上白糖 ごま油 サラダ油	565 22. 6	647 25. 8	
14	水	ごはん 作乳 ホキの葡萄漬け キャベツの和え物 夏けんちん	牛乳 とうふ あぶらあげ ホキ角切り	かぼちゃ キャベツ しょうが だいこん 千切りたくあん たまねぎ なす ねぎ レモン	あさひ米 強化米 こんにゃく でんぷん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	610 25. 1	704 28. 7	752 30. 6
15	木	※粉パン 作乳 ハニーマスタードチキン 三色ソテー コンソメスープ	ベーコン 若鶏肉もも 牛乳	さやいんげん キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ	パン はちみつ バター	632 33. 5	762 39. 5	
16	金	ごはん 準乳 豚キムチ かぼちゃのみそ汁 【犬】川原さんのマスカット	牛乳 厚揚げ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	さやいんげん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ なす にんにく ねぎ キムチ マスカット	あさひ米 強化米 三温糖 ごま油 サラダ油	573 23. 5	660 26. 8	
20	2	紫光 りごはん 洋乳 肉じゃが わかめとツナの和え物 ふりかけ	牛乳 塩わかめ ふりかけ ツナ 牛肉スライス	さやいんげん たまねぎ チンゲン菜 にんじん	あさひ米 玄米 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油	582 22. 8	658 25. 7	678 26. 8
21		ごはん 作乳 さんまのしょうが煮なすのみそ炒め かきたま汁	牛乳 とうふ さんましょうがに ぶた肉肩ミンチ たまご 白みそ	しょうが たまねぎ なす にんにく ねぎ ビーマン えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 三温糖 サラダ油	649 28. 7	727 31. 8	765 33. 4
22	\sim	ツナサンド 牛乳 もち麦入りトマトスープ フルーツムース	ツナ ベーコン 牛乳 ムース	キャベツ きゅうりピクル セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ	パン もち麦 じゃがいも サラダ油 マヨネ―ズ	675 23. 8	801 28	819 28. 7
26		米粉パン 学乳 野菜と豆腐の炒め煮 ひじきのサラダ プリン	牛乳 とうふ ひじき 豚肉もも 若鶏肉ささみ プリン	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん ねぎ 干しいたけ	パン でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油	687 31. 7	810 37. 1	825 38. 3
27	火	ビビンバ 中乳 わかめスープ なし	牛乳 とうふ 塩わかめ 牛肉もも細切り 赤みそ	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく ねぎ もやし なし 生しいたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油	573 22. 4	634 25. 1	648 26. 2
28	水	ごはん 洋乳 酢豚 チンゲンサイと卵のスープ ピオーネ	牛乳 豚肉もも角 ベーコン たまご	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ピーマン ピオーネ えのきたけ きくらげ 干しいたけ	あさひ米 強化米 じゃがいも でんぷん 上白糖 菜種油 サラダ油	626 23. 6	724 26. 9	772 28. 6
29	\sim	バターロール 洋乳 黛(あじ)のトマトソースかけ 粉ふきいも 冬瓜スープ	牛乳 あじ	ズッキーニ セロリ― たまねぎ とうがん トマト缶 にんじん にんにく ねぎ ピーマン 生しいたけ	バターロール 薄力粉 じゃがいも はるさめ オリーブ油	657 27. 8	805 33. 2	
30		ごまじゃこごはん 学乳 摩揚げとなすのカレー煮 ピリ辛きゅうり	牛乳 だいず 厚揚げ しらす干し 豚肉もも	きゅうり しょうが たまねぎ なす にんじん にんにく ピーマン	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	609 27. 9	703 32. 1	

9月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)

【大】『9月の大好きメニュー』

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です

(肢体・知的小学部 1,2年生)

(知的・高等部 生活コース2学年)

「マーボーなす」と「マスカット」

「 ぶっかけうどん 」と「 冷凍みかん 」 を答えてくれました。

お楽しみに。



夏の食生活を見直して 元気にするしましょう!!

元気に

日

1をスター.

0 書い夏、食欲がなくなったり、 食生活が不規則になったりしがち です。毎日元気にすごすためのボ イントを探ってみましょう。





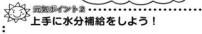
&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはん を食べることが大切です。また、生活リズムをと とのえるためにも毎日続けることが重要。まずは この2つをしっかり守るようにしましょう。



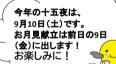
朝電坊&朝ごはんぬきでは… 1日のスタートが選いと、生活リムがくずれるので気をつけましょう 1日のスタートが遅いと、生活リズ ムがくずれるので気をつけましょう。



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がき いた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや連動 の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切で す。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、 スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

気気がイ≫№3 間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなっ | MIDIA で成へ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、愛ばての原因になったりしてしまいます。 間食は時間 と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



お月見

1日暦の8月15日を十五夜といっ て、昔から月を見る風習がありま した。この日はすすきや月見だん ご、さといもなどを供えます。また日暦の9月13日を十三夜と いっておなじようにお供えものを して、月をながめます。