

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (120g - kcal) (90g - kcal) (g)		
			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	金	ポーク&マッシュルームカレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 ミックス* 海藻ミックス しらす干し 豚肉もも	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ 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 カレールー	642 22.1	716 24.7	753 26
4	月	【大】ぶっかけうどん 牛乳 野菜のかき揚げ 青菜としめじの和え物	牛乳 もみのり 糸かまぼこ	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 野菜かき揚げ	589 21.4	684 24.4	695 25
5	火	ごはん 牛乳 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
6	水	ごはん 牛乳 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	745 31.9	783 33.1
7	木	米粉パン 牛乳 夏野菜のチキンピーズ フレンチサラダ りんごジャム	牛乳 だいた 若鶏肉もも	かぼちゃ キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ ホールコーン トマト ピーマン トマトピューレ	パン 上白糖 りんごジャム オリーブ油 サラダ油	625 25.5	752 30.3	770 31.3
8	金	【大】ピピンパ 牛乳 わかめスープ アセロラゼリー	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 生しいたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 アセロラゼリー	599 22.3	661 25.1	674 26.1
11	月	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け 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 平切りたくあん たまねぎ なす にんじん ねぎ レモン	あさひ米 強化米 こんにやく でんぷん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	615 25.2	710 28.8	759 30.7
12	火	ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布のあえ物 冷凍パイ	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 ビーフン 上白糖 ごま油 サラダ油	565 22.6	647 25.8	687 27.3
13	水	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し きゅうりのごま和え 白玉ふのすまし汁	牛乳 塩わかめ しらす干し いわしみりん干し さわら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	白玉ふ 強化米 あさひ米 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	591 28.8	658 30.9	691 31.9
14	木	米粉パン 牛乳 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 セロリー たまねぎ 冬瓜 トマト缶 にんじん にんにく ねぎ ピーマン 生しいたけ	パン 薄力粉 じゃがいも はるさめ オリーブ油	596 27.8	724 33.2	737 33.4
15	金	ごはん 牛乳 豚キムチ かぼちゃのみそ汁 川原さんのマスカット	牛乳 あぶらあげ 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 ぶどう	あさひ米 強化米 三温糖 ごま油 サラダ油	584 23.9	674 27.4	718 29.1
19	火	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが わかめとツナの和え物 洋梨ゼリー	牛乳 塩わかめ ツナ 牛肉スライス	さやいんげん きゅうり たまねぎ チンゲン菜 にんじん	あさひ米 玄米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ゼリー ごま油 サラダ油	602 21.9	678 24.7	698 25.8
20	水	ごはん 牛乳 きびなごフライ なすのみそ炒め かきたま汁	牛乳 とうふ きびなご 豚肉ももミンチ たまご 白みそ	しょうが たまねぎ なす にんにく ねぎ ピーマン えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 三温糖 菜種油 サラダ油	569 26.3	672 31.3	709 32.9
21	木	米粉パン 牛乳 ハニーマスタードチキン 三色ソテー コンソメスープ	牛乳 ベーコン 若鶏肉もも	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	771 39.8
22	金	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華サラダ ふりかけ	牛乳 とうふ ひじき ふりかけ 豚肉ももミンチ ロースハム	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 ホールコーン にんじん にんにく 干しいたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油	588 27.4	676 31.3	720 33.3
25	月	ポロネーゼ 牛乳 かぼちゃサラダ 【大】焼きプリンタルト	牛乳 粉チーズ 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ プリンタルト	かぼちゃ キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく トマトピューレ	ソフトめん 上白糖 ねりごま サラダ油 デミグラスソース	689 30.4	801 35.4	818 36.6
26	火	ごはん 牛乳 【大】若鶏ののりごま揚げ はるさめサガ ワンタンスープ	牛乳 青のり ベーコン 若鶏肉もも	きゅうり にら にんじん もやし 生きくらげ	あさひ米 薄力粉 ワンタン 強化米 でんぷん はるさめ 上白糖 ごま ごま油 菜種油	680 28.3	788 32.6	842 34.7
27	水	こまじやごごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 ピリ辛きゅうり	牛乳 だいた しらす干し 豚肉もも	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	605 26.4	699 30.3	746 32.3
28	木	ツナサンド 牛乳 もち麦入りトースト ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ツナ ベーコン	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	ソーイブレッド もち麦 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	668 25.9	797 30.5	814 31.2
29	金	ごはん 牛乳 あじのみそだれ たきあわせ とろろ昆布のすまし汁 月見団子	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 白玉ふ 強化米 さといも 上白糖 ごま サラダ油 月見団子	649 30.8	739 35.5	777 36.8

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』
「ピピンパ」と「焼きプリンタルト」
「ぶっかけうどん」と「若鶏ののりごまあげ」

◎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、「まひ産直」さんから届く予定です。



夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

暑い夏、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。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみよう。

元気ポイント①
まずは早起き&朝ごはん

元気過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切ですが、また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかりとるようにしましょう。

朝寝坊&朝ごはん抜きでは・・・
1日のスタートが遅いと、生活リズムが崩れるので気をつけましょう。

元気ポイント②
上手に水分を補給しよう！

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、外遊びや運動の時には、事前や途中でまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかくとき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。

元気ポイント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たり、夏ばての原因になったりしています。間食は時間と量を決めて、食べ終わったら歯磨きをして、ダラダラ食べ続けないようにしましょう。

今年の十五夜は、
9月29日(金)です。
お月見献立も当日の29日(金)に出します！
お楽しみに！

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっで、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、きしもちなどを供えます。また旧暦の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。