

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1人1日 - kcal) (タバ・ク質 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
2 火	ボーク&マッシュルームカレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 海藻ミックス しらす干し 豚肉もも ミックスチーズ	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	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 カレールウ	650 23.1	726 25.9	764 27.3
3 水	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	強化米 米 でんぶん はるさめ 上白糖 ごま油 サラダ油	595 22.6	687 25.8	733 27.3
4 木	米粉パン 牛乳 夏野菜のチキンピーンズ フレンチサラダ	牛乳 だいず 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 オリーブ油 サラダ油	593 25.4	720 30.3	738 31.3
5 金	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し きゅうりのごま和え かきたま汁	牛乳 とうふ しらす干し いわしみりん干し たまご	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	強化米 米 でんぶん 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	624 31.8	697 34.5	734 35.9
8 月	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	588 21.3	683 24.4	694 25
9 火	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが わかめとツナの和え物	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	玄米 米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油	577 22.8	653 25.8	674 27
10 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	強化米 米 上白糖 はちみつ サラダ油	642 27.7	743 31.9	780 33
11 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 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	パン 薄力粉 じゃがいも はるさめ オリーブ油	594 27.8	722 33.1	734 33.4
12 金	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 とうふ 塩わかめ 牛肉もも細切り ベーコン 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 みかん 生しいたけ	強化米 米 上白糖 ごま ごま油	596 23.7	661 26.7	676 27.8
16 火	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 もやしのからし和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 油揚げ さんま しょうが 中みそ 赤みそ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ なす ねぎ もやし	強化米 米 上白糖	632 23.6	702 25.6	711 26.2
17 水	ごはん 牛乳 豚キムチ チンゲンサイと卵のスープ マスカット	牛乳 とうふ 豚肉もも ベーコン たまご	さやいんげん ごぼう しょうが たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく キムチ ぶどう きくらげ	強化米 米 でんぶん 三温糖 ごま油 サラダ油	594 27.2	685 31.3	731 33.3
18 木	米粉パン 牛乳 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 とうふ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ レーズン レモン	パン じゃがいも 上白糖 オリーブ油 グラタン	576 22.5	687 26.4	697 26.9
19 金	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	強化米 米 ピーファン 上白糖 ごま油 サラダ油	565 22.6	647 25.8	687 27.3
22 月	ごはん 牛乳 きびなごフライ なすのみそ炒め 湯葉入りすまし汁	牛乳 ゆば きびなご 豚肉もも ミンチ 白みそ	しょうが たまねぎ なす にんじん にんにく ねぎ ピーマン えのきたけ	強化米 米 でんぶん 三温糖 菜種油 サラダ油	616 28.6	724 34	738 35.3
24 水	ごまじゃこごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 ピリ辛きゅうり	牛乳 だいず 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	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 七味	605 26.4	699 30.3	746 32.3
25 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 とうふ 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	616 32.1	748 38.3	757 38.7
26 金	ごはん 牛乳 酢豚 きくらげのスープ 杏仁フルーツプリン	牛乳 豚肉もも角 若鶏むね肉	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ ピーマン 生きくらげ 干しいたけ	強化米 米 じゃがいも でんぶん 上白糖 菜種油 サラダ油 杏仁フルーツプリン	674 24.7	769 28.2	789 29.5
29 月	ポロネーゼ 牛乳 かぼちゃサラダ 一口ゼリー (ゆずレモン)	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉もも ミンチ 粉チーズ	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 ブルーネ 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 ゼリー	617 25.5	696 32.9	713 34
30 火	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬 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 千切りたくあん たまねぎ なす にんじん ねぎ レモン	強化米 米 こんにやく でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	615 25.2	710 28.8	759 30.7

◎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、「まき産直」さんから届く予定です。



9月の行事と食べ物のお話
(おうちのひとと読みましょう。)



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



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。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つをしっかり守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付けましょう。



元気に1日をスタート！



元気ポイント②
上手に水分補給しよう！



汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房の効いた室内では、水や麦茶で充て足しましょう。一方、外遊びや運動の時には、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、汗をたくさんかくときはミネラルを補給するために、上手にスポーツドリンクを利用することも必要です。



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。