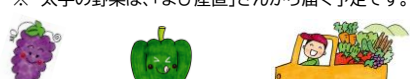


日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1人分 - kcal) (タバク質 g)			
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等	
2	水	ボーク&マッシュルームカレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 海藻ミックス しらす干し 豚肉もも ミックスチーズ	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし みかん マッシュルーム	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 カレールウ	650 23.1	726 25.9	764 27.3
3	木	米粉パン 牛乳 夏野菜のチキンピーンズ 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 ビーマン トマトビュレ	パン 上白糖 オリーブ油 サラダ油	593 25.4	720 30.3	738 31.3
4	金	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
7	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 わらびもち	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 わらび餅 野菜かき揚げ	650 21.4	745 24.5	755 25.1
8	火	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 いわしみりん干し しらす干し 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 でんぷん 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	624 31.8	697 34.5	734 35.9
9	水	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが わかめとツナの和え物 ぶどうゼリー	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	玄米 米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 ぶどうゼリー	620 22.9	697 26	718 27.2
10	木	米粉パン 牛乳 さわらのトマトソースかけ 粉ふきいも 冬瓜スープ	牛乳 さわら	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 ねぎ にんにく ビーマン 生しいたけ	パン 薄力粉 じゃがいも はるさめ オリーブ油	620 28	753 33.4	765 33.6
11	金	ビビンバ 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
14	月	豆乳クリームスパゲティー 牛乳 かぼちゃのサラダ 焼きプリンタルト	牛乳 いんげん豆 とうにゅう えび ベーコン プリンタルト	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 ぶなしめじ マッシュルーム	ソフトめん でんぷん 上白糖 ねりごま オリーブ油	667 27.6	775 32.1	791 32.9
15	火	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 ビーマン えのきたけ	強化米 米 でんぷん 三温糖 菜種油 サラダ油	616 28.6	724 34	738 35.3
16	水	ごはん 牛乳 豚キムチ チンゲンサイとコーンのスープ マスカット	牛乳 豚肉もも ベーコン	さやいんげん ごぼう しょうが たまねぎ チンゲン菜 ホールコーン にんじん にんにく キムチ マスカット	強化米 米 三温糖 ごま油 サラダ油	566 24.1	652 27.5	695 29.3
17	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
18	金	ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の和え物 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 ビーフン 上白糖 ごま油 サラダ油	565 22.6	647 25.8	687 27.3
24	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 サラダ油 バター	619 32.1	751 38.3	760 38.7
25	金	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 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 さけ かまぼこ	えだまめ たまねぎ にんじん みつば えのきたけ	強化米 米 さといも 上白糖 月見団子	624 31.7	709 36.5	745 37.8
28	月	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	644 27.7	745 31.9	783 33.1
29	火	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
30	水	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 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 岡山県産米粉 米 こんにやく 上白糖 ごま ごま油 菜種油	617 25.5	712 29.2	761 31.1

◎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。



9月の行事と食べ物のお話
(おうちの人と読みましょう。)



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



毎日決まった時間
に食べよう！



元気に
1日を
スタート！

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つけましょう。



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、水や麦茶で十分でしょう。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。