



ひ づ け	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)			ひ づ け	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)		
	ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり
1	ごはん ちきんのとまとそーすに(2まい) ★かぼちゃのペーこんに ちゅうかふうすーぶ	★まどれーぬ	とにももにく ★ペーこん	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん かぼちゃ きやべつ	16	★ちゅうかどん ★おさかなとやさいのよせあげ ★ちゅうかふうすーぶ	★みにべにいもばん	ぶたごまにく ★うすらたまご ★たまご	ごはん はるさめ にんじん かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん
2	★すたみなどん ★ちくわのいそべあげ きやべつのおかかあえ とうがんのすましじる	★みにかすたーどばん	ぶたごまにく ★きんしたまご たけこまこ ★たまご ★あおのり	ごはん かたくりこ はくきき だいずあぶら さとう	しいたけ ごぼう にんじん にら きゅうり きやべつ とうがん ねぎ	18					
4	あわごはん しろみぎかなのたつたあげ だいこんのくず ★すばげていさらだ ほうれんそうのみそしる	★こくとむしばん	ほき ぶたみんち ★しろはむ ★ゆでたまご ★まよねーず	あわごはん すばげてい きやがいも かたくりこ だいずあぶら	だいこん ねぎ きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう	19	ごはん いわしのうめに ひじきのために ★ぼてとさらだ はくさいのすましじる	くずもち	いわし ひじき さつまあげ ★しろはむ ★ゆでたまご ★まよねーず あぶらあげ	ごはん じゃがいも かたくりこ だいずあぶら	にんじん こんにやく しいたけ きゅうり はくさい
5	ごはん ちきんのごまみそやき(2まい) くーぶいりちー ★おくらのおかかあえ えのきのすましじる	★ぶるーべりーすこーん	とにももにく ★こんぶ さつまあげ ★かにかま	ごはん しろごま さとう だいずあぶら	ながねぎ にんじん こんにやく しいたけ おくら たまねぎ とうもろこし えのきたけ ごまつな	20	まーぼーどん ほうれんそうしゅうまい(1こ) ★きゅうりとかにかまさらだ ちゅうかふうすーぶ	★みにあめりかんどく(21ぼん)	とうふ ぶたみんち わかめ ★かにかま	あわごはん しゅうまい かたくりこ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ にら きゅうり きやべつ かねぎ
6	なめしごはん ★さかなのちーずふうみやき ★にんじんしりしりー ぱいんかん きやべつのみそしる	★たこやき	ほき ★ちーず ★たまご ★ペーこん あぶらあげ	なめしごはん だいずあぶら	にんじん たまねぎ にら きやべつ はいんかん	21	ごはん すど(2こ) あおなといかのいためもの あおさじる	たんなーふあつくー	とにももにく こういか とうふ あおさ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら だいずあぶら	にんじん びーまん たけのこ しいたけ たまねぎ ちんげんさい はくさい
7	ごはん ちんじやおろすふういため だいがくいも ★もやしのちゅうかあえ こまつなのみそしる	★きやめるくつきー(2まい)	ぶたごまにく ★しろはむ	ごはん きつまいも うずまき たくのこ さとう ごまあぶら かたくりこ だいずあぶら	びーまん にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ りよくとうもろこし きゅうり ごまつな	22	ゆかりごはん ★わふうはんぱーぐ ★ごーやーちゃんぶるー みかんかん ★いなむどうち	★みにめろんばん	★はんぱーぐ とうふ ★うーな ★たまご ぶたごまにく かすてらかまぼこ	ゆかりごはん だいずあぶら	だいこん ごーやー にんじん たまねぎ みかんかん こんにやく しいたけ
8	ごはん ちきんのからあげ(2こ) ちきなーいため ★みにかすたーどわっふる きくらげのすーぶ	★すいーとぼてと	ぶたごまにく しーちきん とうふ	ごはん かすたーどわっふる はくきき だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ きくらげ だいずあぶら	23					
9	ごもくやきそば ひじきのしらあえ べにいもだんご とうがんのすましじる	★みにちよこばん	ぶたごまにく もめんどうふ ひじき	おきなわそば べにいもだんご しろごま さとう だいずあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん きやべつ りよくとうもろこし ごまつな とうもろこし とうがん ねぎ	25	わかめごはん さかなのつみれあまからに(3こ) ★きりぼしだいこんのかれーそてー こまつなのみそしる	★いまがわやき	あじのつみれ ★うーいん	わかめごはん さとう かたくりこ だいずあぶら	きりぼしだいこん にんじん びーまん しいたけ ごまつな
11	ごはん ★にくだんごのけちやぶに はくさいのくずとじに もずくすのもの だいこんのすましじる	かりんとうまんじゅう	★みーとぼー さつまあげ もずく	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん きくらげ だいこん ごまつな	26	かれーらいす とんかつ だいこんのあまづあえ	りんごぜりー	ぶたみんち	ごはん じゃがいも とんかつ だいずあぶら さとう	たまねぎ にんじん ぐりんびーす とうもろこし だいこん きゅうり
12	みーとすばげてい ★ぶろっこりーそてー ぜりー こんそめすーぶ	なめしおにぎり	ぶたみんち ★ペーこん	すばげてい ぜりー だいずあぶら	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん ぶろっこりー きやべつ とうもろこし	27	ごはん ぶたのぶるごぎいため ぼてとごんそめあげ ★ちゅうかふうすーぶ	★ちよこちつぷすこーん	ぶたごまにく ★たまご わかめ あおのり	ごはん じゃがいも しろごま ごまあぶら だいずあぶら さとう	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ さやいんげん ねぎ
13	むぎごはん さばのみそに ひじきとあおなのそぼろいため ★かぼちゃさらだ ★えのきのすましじる	★ばななけーき	さば ひじき ぶたみんち ★まよねーず ★たまご	むぎごはん しろごま さとう	にんじん ごまつな かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ	28	ごはん ★かぼちゃころつけ ちくぜんに そうめんじる	★ぴざとーすと	とにももにく	ごはん ★かぼちゃころつけ さとう だいずあぶら	しいたけ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん こんにやく ねぎ
14	ごはん ちきんばーべきーそーすやき(2まい) ★とうがんのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのおばんざい ちんげんさいのみそしる	★ういんなーろー	とにももにく とりみんち ★かにかま	ごはん しろごま かたくりこ さとう	とうがん えだまめ しいたけ きりぼしだいこん さやいんげん ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ちんげんさい	29	★ひやしちゅうか やさいかきあげ おつきみでーと ほうれんそうのみそしる	いなりずし	★きんしたまご ★しろはむ とうふ	ちゅうかめん かきあげ おつきみでーと だいずあぶら	きゅうり りよくとうもろこし ほうれんそう
15	ごはん しろみぎかなふらい ★ふちゃんぶるー ★かみかみごぼうさらだ ほうれんそうのみそしる	★ちーずまふいん	しーちきん ★たまご ★まよねーず	ごはん しろみぎかなふらい やきふ じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら	きやべつ りよくとうもろこし にんじん にら ごぼう きゅうり ほうれんそう	30	ごはん ちきんのとてりやき ★ばはいやいりちー ★ぶろっこりーつなあえ さといものみそしる	★みにかすたーどばん	とにももにく ★ペーこん ★まよねーず しーちきん	ごはん さとう だいずあぶら	ばはいや にんじん にら ぶろっこりー さといも かねぎ

※ざいりよう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)





食育だより



おきどうきや

9月は早いもので、年度の折り返しの月です。1年は本当にあっという間ですね。

季節はどんどん夏から秋へと変わってきましたが、日中暑い日がまだまだ続いています。

季節の変わり目は気温の変化が大きく体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

食欲もぐんとアップする『食欲の秋』。たくさんの食べ物に触れ、食事を楽しみましょう。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を『十五夜』ともいいます。
十五夜は、秋の美しい月を見ながら
収穫に感謝する日といわれています。
十五夜には十五個のお団子をお供えます。



お月見に欠かせないお団子は
白玉粉や上新粉で作ります。
白玉粉で作るときは、
豆腐を入れると滑らかになり、
子どもたちも食べやすくなります。



お月様の見えるところにお団子と、
秋に収穫される果物やススキを添えて、
感謝と祈りを捧げましょう。



和食のすすめ



★健康と長寿

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として
注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を
組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスが良いと
されています。また、酢や海藻類も健康に良い食べ物です。
長生きできる体を食べ物から作っていきましょう。



★まごはやさしい

『まごわやさしい』は、和食に欠かせない食材を並べた
語呂合わせです。これらを組み合わせることで、自然と
バランスの取れた食事が出来上がります。今までの食事を
大きく変える必要はありません。足りないものをちょっと
プラスする位の軽い気持ちで実践してみましょう。

ま	豆類	たんぱく質	マグネシウム
ご	胡麻などの種実類	不飽和脂肪酸	ビタミンE
わ	ワカメなどの海藻類	ミネラル	マグネシウム
や	野菜類	βカロテン	ビタミンC
さ	魚類	たんぱく質	オメガ3
し	しいたけなどのきのこ類	ビタミンD	食物繊維
い	芋類	食物繊維	炭水化物

