

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
2月	メンチカツ ブロッコリーのツナ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆洋梨ゼリー 牛乳	油 砂糖 米 麩	メンチカツ シーチキン 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 南瓜・わかめ	20金	かやくうどん じゃが芋の煮物 リンゴ	☆ごましおおにぎり お茶	うどん じゃが芋・砂糖	鶏肉・ちくわ・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 人参・きぬさや リンゴ
3火	ミートスパゲティ さつま芋のスープ バナナ	☆昆布おにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉 さつま芋	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 玉葱・パセリ バナナ	23月	<b>振替休日</b>				
4水	鶏肉の南部焼き 白菜としらすの酢の物 ごはん 豆腐のみそ汁	☆マフィン 牛乳	白ごま・黒ごま 砂糖 米	鶏肉 しらす 絹豆腐・味噌・かつおぶし	白菜・わかめ・人参・コーン えのき・小松菜・昆布	24火	鮭の西京焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のすまし汁	☆麩のラスク 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・大根・人参・インゲン 小松菜・しいたけ・昆布
5木	豚肉ときのこの味噌炒め 蒸し餃子 ごはん かきたまスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	油・砂糖 米	豚肉・赤味噌 ギョーザ 卵	玉葱・ちんげん菜・人参・エリンギ・しめじ・しいたけ もやし・青葱	25水	塩ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚肉 ミートボール	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・生薬 グリーンピース バナナ
6金	白身魚の煮付け ほうれん草のちくわ和え ごはん キャベツのみそ汁 オレンジ	☆スイートパンプキン 牛乳	砂糖 砂糖 米	ホキ ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・人参 キャベツ・玉葱・青葱・昆布 オレンジ	26木	牛肉のしぐれ丼 ブロッコリーの昆布和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	☆いちごフルーチェ お茶	米・糸こんにゃく・油・砂糖 ごま油・白ごま じゃが芋	牛スライス 味噌・かつおぶし	白菜・ごぼうさがき・人参・生薬 ブロッコリー・人参・塩昆布 玉葱・わかめ・昆布 オレンジ
9月	ケチャップミートボール 花野菜サラダ ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	油・砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま 米	ミートボール 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・わかめ・昆布	27金	筑前煮 たまご焼き ごはん 豆腐のみそ汁	☆きな粉トースト 牛乳	油・砂糖 米	鶏肉 たまご焼き 絹豆腐・味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・透かしや 玉葱・青葱・昆布
10火	鮭の和風あんかけ 人参しりしり ごはん ほうれん草のみそ汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま 米 麩	鮭 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱・ピーマン・しめじ 人参 ほうれん草・玉葱・昆布	30月	鶏肉の照りマヨ焼き ほうれん草のおかか和え ごはん 大根のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参・コーン 大根・しいたけ・わかめ・昆布
11水	ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ リンゴ	☆プリン 牛乳	米・じゃが芋・カレーフレーク・油 砂糖・油	牛スライス かに風味スティック	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・コーン リンゴ						
12木	塩ダレチキン さつま芋サラダ ひよこごはん チンゲン菜のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	ごま油 さつま芋・マヨドレ 米・黒ごま	鶏肉 かつおぶし	人参・きゅうり コーン ちんげん菜・しいたけ						
13金	焼そば 大根のスープ バナナ	☆かつおおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 大根・えのき・青葱 バナナ						
16月											
17火	うさぎハンバーグ ブロッコリーとしらすのサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆お月見団子 牛乳	マヨドレ・油 米	うさぎ型ハンバーグ しらす 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 南瓜・玉葱・わかめ・昆布						
18水	白身魚の蒲焼き ひじきの白和え ごはん 卵のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	ホキ 絹豆腐 卵・味噌・かつおぶし	生姜 ひじき・ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布						
19木	ポークチャップ コールスローサラダ パン コーンポタージュ	☆人参クッキー 牛乳	油・砂糖 ロールパン	豚肉 牛乳	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・コーン・パセリ						

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。夏バテはしていませんか？  
これからの季節『食欲の秋』といわれるように、美味しい野菜、果物、魚がたくさんあります。旬の食材は栄養たっぷり！たくさん食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

### 9/1は防災の日

#### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



#### おすすめの備蓄食品

- 水**  
1人1日3リットルを目安に、3日以上
- 主食**  
米、もち、即席めん  
バックご飯、シリアル
- 主菜**  
レトルト食品  
肉・魚・大豆の缶詰
- 副菜・その他**  
漬物、ジュース、乾物、お菓子
- 家族の状況に応じて用意する物**  
介護食品、離乳食、乳児用ミルク、アレルギー対応食品

### 十五夜

十五夜とは、1年でお月様が最も美しく見える日のことです。日本では、お団子やお餅、ススキ、里芋をお供えてお月様を眺めることを「お月見」と言います。今年の十五夜は9月17日(火)です。月をよく見ると、うさぎが餅つきをしているように見えるかも！？お子さんと一緒にご家庭でお供え物をして、お月様がどんな風に見えるか話してみたいかがてしょうか。

### 秋の味覚

秋の味覚は栄養満点で身体に嬉しいことがたくさんあります。旬の食材は価格もお手ごろなので、積極的に取り入れてみてください。

- 食物繊維が豊富で便秘解消に
- 貧血予防の鉄分、ビタミンB群、カルシウムが豊富
- ビタミンDはカルシウムの吸収を手助け◎