

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	きざみうどん 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	豚肉・あげ・かつおぶし	白菜・玉葱・小松菜・人参・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	振替休日				
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・人参・人参・人参・人参・人参 もやし・青葱	25水	塩ラーメン 蓮根とさつま揚げのきんぴら バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 ごま油・砂糖・白ごま	豚肉 さつま揚げ	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・生姜 蓮根・人参 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	牛肉のしくれ丼 ブロッコリーの昆布和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	☆プリン 牛乳	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・生姜 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	肉団子とキャベツのトマト煮 大根サラダ 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	ミートボール 牛乳	キャベツ・トマト缶・ブロッコリー・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 玉葱・コーン・パセリ
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 さつま芋のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米 さつま芋	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布
11水	焼きそば 大根のスープ リンゴ	☆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・あお豆 大根・えのき・青葱 リンゴ	9月	<p>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。</p>				
12木	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・きぬさや 玉葱・青葱・昆布	9/1は防災の日	<p>家庭備蓄は「ローリングストック」で！</p> <p>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。</p>				
13金	ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ バナナ	☆ピーチフルーチェ お茶	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 バナナ	15夜	<p>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、里芋をお供えし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。</p>				
16月	敬老の日										
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	16月	<p>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。</p>				
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	17火	<p>おすすめの備蓄食品</p>				
19木	塩ダレチキン マカロニサラダ 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 マカロニ・マヨドレ 米・黒ごま	鶏肉 かつおぶし	キャベツ・きゅうり・人参 コーン ちんげん菜・えのき	水	<p>1人1日3リットルを目安に、3日以上</p>				
						主食	<p>米、もち、即席めん バックご飯、シリアル</p>				
						主菜	<p>レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰</p>				
						副菜・その他	<p>漬物、ジュース、乾物、お菓子</p>				
						家族の状況に応じて用意する物	<p>介護食品、離乳食、乳児用ミルク、アレルギー対応食品</p>				

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、里芋をお供えし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。

お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

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◎