

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
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	メンチカツ・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・人参・南瓜・わかめ・粉寒天・洋梨缶・りんごジュース	油・砂糖・米・麩	20金	かやくうどん じゃが芋の煮物 リンゴ	☆ごましおにおにぎり お茶	鶏肉・ちくわ・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布・きぬさや・リンゴ	うどん・じゃが芋・砂糖・米
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	豚肉	玉葱・人参・トマト ピューレ・パセリ・バナナ・塩昆布	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・さつま芋・米	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	鶏肉・しらす・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳・卵	白菜・わかめ・人参・コーン・えのき・小松菜・昆布	白ごま・黒ごま・砂糖・米・ホットケーキミックス・マーガリン	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	鮭・白みそ・大豆水煮・かつおぶし・牛乳	ひじき・大根・人参・インゲン・小松菜・しいたけ・昆布	砂糖・油・米・麩・バター
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	豚肉・赤味噌・ギョーザ・卵・きな粉・牛乳	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	油・砂糖・米・マカロニ	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	豚肉・ミートボール	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・生姜・グリーンピース・バナナ・ゆかり	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・片栗粉・米
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	ホキ・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳	生姜・ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱・青葱・昆布・オレンジ・南瓜・ママーレード	砂糖・米・バター	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	☆プリン 牛乳	牛スライス・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	白菜・ごぼうささがき・人参・生姜・ブロッコリー・塩昆布・玉葱・わかめ・昆布・オレンジ	米・糸こんにゃく・油・砂糖・ごま油・白ごま・じゃが芋
9月	鶏肉の照りマヨ焼き 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	鶏肉・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉葱・わかめ・昆布	マヨドレ・油・砂糖・白ごま・米・じゃが芋	27金	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	鶏肉・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップクリーム	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ちんげん菜・えのき・白桃缶	ごま油・マカロニ・マヨドレ・米・黒ごま・ホットケーキミックス・砂糖
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	鮭・シーチキン・味噌・かつおぶし・ミックスチーズ・牛乳	玉葱・ピーマン・しめじ・人参・ほうれん草・昆布	油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま・米・麩・ホットケーキミックス	30月	ケチャップミートボール 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	ミートボール・かつおぶし・味噌・牛乳	ほうれん草・人参・コーン・大根・しいたけ・わかめ・昆布・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・米
11水	ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ リンゴ	☆ピーチフルーチェ お茶	牛スライス・かに風味スティック・フルーチェ・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・リンゴ	米・じゃが芋・カレーフレーク・油・砂糖	<p>9月になって、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	鶏肉・たまご焼き・絹豆腐・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや・玉葱・青葱・昆布	油・砂糖・米・食パン・マーガリン	<p>9/1は防災の日</p> <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	焼きそば 大根のスープ バナナ	☆かつおおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし	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	焼きそば麺・油・米	<p>十五夜</p> <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					<p>秋の味覚</p> <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> <p>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◎</p>					
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	うさぎ型ハンバーグ・しらす・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン・南瓜・玉葱・わかめ・昆布	マヨドレ・油・米・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉	<p>おすすめの備蓄食品</p> <p>水 1人1日3リットルを目安に、3日以上</p> <p>主食 米、もち、即席めん バックご飯、シリアル</p> <p>主菜 レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰</p> <p>副菜・その他 漬物、ジュース、乾物、お菓子</p> <p>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</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	ホキ・絹豆腐・卵・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	生姜・ひじき・ほうれん草・人参・玉葱・わかめ・昆布・みかん缶	片栗粉・油・砂糖・米	<p>おすすめの備蓄食品</p> <p>水 1人1日3リットルを目安に、3日以上</p> <p>主食 米、もち、即席めん バックご飯、シリアル</p> <p>主菜 レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰</p> <p>副菜・その他 漬物、ジュース、乾物、お菓子</p> <p>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</p>					
19木	ポークチャップ コーンスローサラダ パン コーンポタージュ	☆人参クッキー 牛乳	豚肉・牛乳・卵	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・パセリ	油・砂糖・ロールパン・小麦粉・マーガリン	<p>おすすめの備蓄食品</p> <p>水 1人1日3リットルを目安に、3日以上</p> <p>主食 米、もち、即席めん バックご飯、シリアル</p> <p>主菜 レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰</p> <p>副菜・その他 漬物、ジュース、乾物、お菓子</p> <p>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</p>					