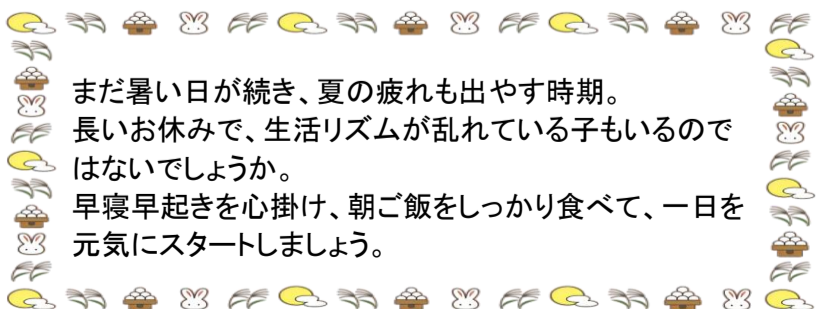


ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになるもの	みどりいろ からだのちようしを ととのえるもの	家庭での ポイント
2・30	げつ	ごはん カレイの煮物 キャベツとわかめのナムル なめこのみそしる ヨーグルト	むしぱん ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	カレイ ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ、わかめ たまねぎ、なめこ	緑黄色野菜
3	か	ごはん とりのかりかりやき ほうれんそうのしおごまあえ だいこんとさつまいものみそしる バナナ	ツナサンド ぎゅうにゅう	こめ パン さつまいも	とりにく ツナ	ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん	海藻類
17 (おつきみメニュー)		おつきみうどん ちくぜんに ゼリー	むしぱん (ちぐん・にこ)	うどん さつまいも ホットケーキミックス	たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう	にんじん、れんこん にんじん、ごぼう いんげん	果物
4・18	すい	ジャージャーめん かぼちゃのもの わかめスープ オレンジ	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	めん こめ	ぶたにく ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし かぼちゃ、わかめ ねぎ、オレンジ	きのこ類
5・19	もく	ごはん さけのさいきょうやき こまつなのいそあえ ふのすましじる オレンジ	げんしばい ぎゅうにゅう	こめ げんしパイ ふ	さけ ぎゅうにゅう	もやし、こまつな のり、ねぎ、オレンジ	緑黄色野菜
6・20	きん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ちゅうかスープ バナナ	オレンジケーキ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ホットケーキミックス	とうふ ぶたにく ハム バター ぎゅうにゅう	ねぎ、にんじん コーン、きゅうり えのきたけ、たまねぎ わかめ、バナナ	魚類
7・21	ど	たきこみごはん とんじる ヨーグルト	おかし	こめ おかし	とりにく ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん、しいたけ だいこん、ねぎ	乳製品類
9	げつ	ごはん とりのしおこうじやき きりぼしだいこんのうまに こまつなのみそしる バナナ	かぼちゃクッキー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう バター	かぼちゃ、にんじん きりぼしだいこん こまつな、たまねぎ バナナ	淡色野菜
10・24	か	ごはん ぶたのしょうがやき きゅうりのゆかりあえ きりぼしだいこんのみそしる バナナ	ポーロ ぎゅうにゅう	こめ	ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ きりぼしだいこん わかめ、バナナ	きのこ類
11・25	すい	パン ミートローフ マカロニサラダ (ちぐん・にこ) ミルクスープ オレンジ	しらすとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう	パン こめ マカロニ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう しらす	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン ほうれんそう オレンジ	魚類
12	もく	きのこカレー ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ ゼリー	せんべい ぎゅうにゅう	こめ せんべい	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ、えのき、まいたけ たまねぎ、ほうれんそう もやし、コーン	果物
26 (たんじょうかいメニュー)	もく	ケチャップライス ハンバーグ 星ポテト ソテー やさいスープ ヨーグルト	ケーキ ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	ぶたにく とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん じゃがいも、コーン ほうれんそう ブロッコリー バナナ	魚類
13・27	きん	ごはん しろみざかなのりやき ブロッコリーのおかかあえ とうふのみそしる バナナ	ヨーグルト クラッカー	こめ ビスケット	カレイ とうふ あぶらあげ	ブロッコリー にんじん ねぎ、バナナ	豆類
14・28	ど	ぶたどん やさいのみそしる ヨーグルト	おかし	こめ	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン にんじん、たまねぎ ねぎ	乳製品類
		 昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)	エネルギー たんぱく質 脂質	509kcal 19.4g 15.2g	鉄 カルシウム 食塩	2g 194mg 3.2g	

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 26日(木)は誕生会メニューです。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。


 まだ暑い日が続く、夏の疲れも出やす時期。
 長いお休みで、生活リズムが乱れている子もいるので
 はないでしょうか。
 早寝早起きを心掛け、朝ご飯をしっかり食べて、一日を
 元気にスタートしましょう。

もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしょうか。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)

- 飲料水 3リットル
- ご飯 (アルファ米) 3食分
- 缶詰 2~3缶
- レトルト・インスタント食品 2~3種類
- お菓子 (自分の好きな物でOK)

※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。

あと一皿の野菜を

近年、野菜の摂取量の減少が問題になっています。大人が一日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事に、野菜の小鉢を一皿プラスできるといいですね。

貝だくさんのみそ汁やスープもおすすです!