



ひ に ち	よ う び	食材料			メモ	
		午前食	午後食	熱と力になるもの		血や肉になるもの
1 15 29	土	ほうとううどん ちまみん菜とわか ソテー	ローション 魚のカレー フルーツ・牛乳	うどん・ロー 油 じゃが芋	豚肉 小麦 カレー・牛乳	人参 ねぎ しめじ しいたけ ちまみん菜 五穀 人参 果物
3 17 31	月	3日 4日 17.31日 ちまみん菜 れんこんきんぴら みそ汁	しらすうどん ふかし芋 フルーツ・牛乳	米 (もち米) うどん 油 じゃが芋	豚肉 (油あげ) ふ ねぎ しらす 牛乳	人参 人参 ピーマン 大根 しいたけ (まいたけ) ねぎ 餃子
4 18	火	こしほろひん ホトフ コーンサラダ	けんちん汁 すまし汁 フルーツ 緑茶	うどん 米 油 じゃが芋	豚肉 しょう ねぎ 油あげ	人参 五穀 キャベツ・コンニャク きゅうり トマト 大根 ねぎ しめじ 果物
5 19	水	ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	きんぎょうどん すまし汁 フルーツ 緑茶	米 じゃが芋 油	めだま ねぎ ひきわり納豆	人参 しめじ しいたけ 五穀 あさき 大根 ちまみん菜 果物
6 20	木	カレーライス すまし汁	うどん煮 ふかしがゆ フルーツ・牛乳	米 じゃが芋 油 じゃが芋	豚肉 カレー 牛乳	五穀 人参 かぼちのき なす しいたけ かぼち 果物
7 21	金	ごはん あじの塩焼 大根のにもり みそ汁	とろろがゆ じゃが芋とみそ フルーツ 緑茶	米 じゃが芋	あじ 油あげ ねぎ とり肉	大根 人参 小松菜 かまぼこ 五穀 ねぎ しいたけ ほうろ草 果物
8 22	土	スパゲティ すまし汁	ローション 魚と野菜のスパ フルーツ・牛乳	スパゲティ ローション 油 じゃが芋	牛ひき肉 カレー 牛乳	五穀 人参 キャベツ しめじ ちまみん菜 果物
24	月	ごはん フッシュボール 西紅柿の みそ汁	あいりん 煮豆 フルーツ 緑茶	米 じゃが芋 油 小麦粉 金時豆 さし	たら 油あげ みそ しょう ぶ	五穀 しいたけ わか キャベツ ねぎ 人参 ちまみん菜 果物
11 25	火	わかごはん かんも煮 みそ汁	じゃが芋ケーキ 豚汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 さし	かんも 豚肉 みそ 牛乳 豆乳	かぶ 人参 しめじ かぼち しいたけ 大根 ねぎ 牛乳 果物
12 26	水	ごはん ちくせん煮 みそ汁	黒糖ロール キャベツとベーコン のスパ フルーツ・牛乳	米 黒糖ロール じゃが芋 油	とり肉 ぶ みそ ベーコン 牛乳	人参 しいたけ こめかき 人参 牛乳 白菜 キャベツ 果物
13 27	木	ごはん おろし煮 ゴマあん みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 緑茶	米 じゃが芋 じゃが芋	カレー ねぎ 甘塩鮭	大根 (ほうろ草) なす きのこ 果物
14 28	金	マーボライス かっこのおひたし みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 緑茶	米 じゃが芋 油	豚ひき肉 しょう みそ とり肉	五穀 しょう 大根 わか 人参 しめじ 果物

9月は雨ふりが多かったですね。今月は晴れてたくさん外で遊ばるといいですね。葉っぱや虫、秋を色々見つけられるかな。食欲の秋、たくさん体をうごかしてごはんもしっかりと食べましょう。おいしいものたっぷりの秋、おやつもじゃが芋や果物がおすすめです。