



ひ に ち	よ う び	食材料			メモ	
		うめ・もも・さくら おひる	おやつ	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 ちんげん菜とツナ ソテー	ポムサンボ フルーツ 牛乳	うどん ローレン ポム 油	豚肉 ツナ 牛乳	かぼちゃ ねぎ しめじ いんげん ちんげん菜 果物
3 17 31	月	組川ごはん 17.31日おひるおひん おひんきんぴら みそ汁	3.17日おひんおひん 31日ミニピザ フルーツ 延命茶	米(もち米) 小麦粉(指搦) 油	豚肉 とうろ みそ (11g) (チーズ) (油煎り)	り (まいたけ) りんご 人参 ピーマン ねぎ ほう ちんげん菜 果物
4 18	火	こぼれパン ポトフ コーンサラダ	五平もち フルーツ 延命茶	パン 米 じゃがいも とうもろ ごぼう 油 ごま	豚肉 みそ	人参 五ねぎ キャベツ コーン じゃがいも トマト 果物
5 19	水	ごはん 魚フライ 西玉のもの みそ汁	ゴキウッキー フルーツ 牛乳	米 100g 小麦粉 さつまいも ごま 1/4-1/2	鶏 卵 みそ 牛乳	きんぴら かつお 菊花 ねぎ 果物
6 20	木	カレーライス コーンスープ 牛乳	ヨーグルト ケーキ フルーツ 延命茶	米 じゃがいも 油 小麦粉 さつまいも バター	豚肉 豆乳 ヨーグルト 牛乳	五ねぎ 人参 キャベツ レーズン 果物
7 21	金	ごはん かじきまぐろの照焼 人参のほろこい みそ汁	スイートポテト フルーツ 延命茶	米 さつまいも 油 さつまいも バター	かじきまぐろ たらこ みそ 卵 牛乳	人参 人参 白菜 ねぎ 果物
8 22	土	スイートライス 野菜サラダ	マーメイドサンボ フルーツ 牛乳	スイート ローレン マーメイド 油	牛ひき肉 牛乳	五ねぎ 人参 レタス トマト きんぴら かつお 果物
24	月	ごはん いわしの梅煮 大根サラダ みそ汁	ふくふく豆 ポイルウインター フルーツ 牛乳	米 豆ネズ さつまいも	いわし 木下 タニチ イチゴ さつまいも 牛乳	梅干し 大根 サラダ菜 白菜 人参 果物
11 25	火	ごはん とり肉と大根の湯煮 みそ汁	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	米 油 さつまいも	とり肉 大豆 みそ 味噌	人参 人参 キャベツ ねぎ 焼肉 果物
12 26	水	ワカメごはん かんも煮 ブロッコリー みそ汁	黒糖ロール フルーツ 延命茶	米 黒糖ロール 油	かんも みそ ヨーグルト	かぶ 人参 しめじ じゃがいも かぼちゃ ねぎ フルーツ
13 27	木	ビビンバ風 さつまいもの湯煮 みそ汁	くるみゆべし 食パン煮 フルーツ・牛乳	米 小麦粉 さつまいも 小麦粉 小麦粉 さつまいも	牛肉 みそ 煮干し	ねぎ ちんげん菜 ほうれん草 ワカメ 大根 しめじ
14 28	金	ごはん 魚の和風グラタン きんぴら みそ汁	大芋いも フルーツ 延命茶	米 油 小麦粉 バター さつまいも さつまいも	カレー みそ 牛乳	五ねぎ しめじ (天かみ草 さつまいも) キャベツ ワカメ 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、たくさん体を動かしてごはんもしっかりと食べよう。おいしいものたくさんある秋、おやつもさつまいもや果物がおすすめです。