

移行食献立

日 曜	献 立	主食	おやつ
1 月	ひじきご飯, はるさめと人参のサラダ, みそ汁	ごはん	りんご・ゼリー
2 火	鶏肉のトマト煮, 納豆, みそ汁	ごはん	バナナ
3 水	和風ピラフ風まぜご飯, きゅうりとみかんの和え物, スープ	ごはん	りんごケーキ
4 木	お弁当の日		スティックパン
5 金	ドライカレー風, 磯香サラダ, スープ	ごはん	焼じゃが
6 土	親子うどん, バナナ	めん	
7 日			
8 月	すき煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	ピンキーパン
9 火	肉じゃがカレー風味, みそ汁, バナナ	ごはん	ホットケーキ
10 水	ポークビーンズ, フレンチサラダ, スープ	ごはん	バナナ・ゼリー
11 木	ツナと野菜のトマト風味, 小松菜のサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド
12 金	高野豆腐のそぼろ丼, おかか和え, みそ汁	ごはん	りんごコンポート
13 土	きつねうどん, オレンジ	めん	
14 日			
15 月			
16 火	さつまいもと人参の甘煮, キャベツとコーンのサラダ, 豚汁	ごはん	コーンブレッド ロールパン
17 水	ひじきの炒り煮, 小松菜の納豆, みそ汁	ごはん	ふかし芋
18 木	カレーうどん, さつまいもサラダ, バナナ	めん	ジャムサンド
19 金	じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	りんごコンポート
20 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
21 日			
22 月	鶏肉のクリーム煮, 梨ときゅうりの和え物, コッペパン	パン	バナナ
23 火			
24 水	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	ふかし芋
25 木	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, バナナ	ごはん	ジャムサンド
26 金	炒り鶏, 野菜サラダ, ひとくちゼリー, みそ汁	ごはん	ゼリーフルーツのせ
27 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	
28 日			
29 月	鶏ちゃん風みそ炒め, すまし汁, りんご	ごはん	コッペパンサンド
30 火	じゃがいものそぼろ煮, ブロッコリーとコーンのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	あげ入りうどん
1 水			

食育クイズ

9月に旬を迎える野菜は何でしょう？

①トマト ②きゅうり ③かぼちゃ

答えは③のかぼちゃ。かぼちゃにはβカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維など多くの栄養素を含んでおり健康維持に役立つ食材です。旬の今の時期にぜひ積極的に取り入れてみて下さい！！

ちょこっとメモ

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。朝晩は涼しさを感じやすくなりますが、日中はまだ暑さが残る日もあります。

日中の気温と朝晩の気温の差が大きくなるため、体調管理に注意が必要です。油断せず水分補給などをして熱中症を心掛けましょう。