

## 9 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ ビスケット 砂糖 里芋 オレンジジュース	さんま おから ハム マヨネーズ かつおぶし	小松菜 人参 きゅうり サラダ菜 オレンジ アガー	フルーツ
2	水	旧盆(お弁当持参)					フルーツ
3	木	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク ベイクドポテト	米 あわ 小麦粉 ごま油 じゃが芋 春雨 バター	白身魚 卵 豆腐 粉チーズ 鶏ガラ ミルク	チンゲン 人参 玉葱 白菜 長ネギ パセリ パイン	フルーツ
4	金	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	麦茶 ジュージーおにぎり	沖縄そば 白みそ 砂糖 さつま芋 塩 ドレッシング	棒かまぼこ かつおぶし 豚骨 鶏ガラ 豚肉 豆腐	にがうり 人参 にら ひじき ネギ りんご	フルーツ
5	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 三温糖 パン かたくり粉 菜種油	豚肉 ミルク	もずく ピーマン パプリカ にんにく ネギ オレンジ	フルーツ
7	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ	ミルク マフィン(卵抜き)	米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 水あめ ミロ オリーブ油	豆腐 豚肉 生クリーム かつおぶし ミルク	冬瓜 にがうり グリンピース わかめ きゅうり 人参 スイカ	フルーツ
8	火	あわご飯 グルクンの唐揚げ 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 甘菓子	米 あわ 白玉粉 押し麦 ごま かたくり粉 三温糖 菜種油	グルクン 卵 ハム 豆腐 金時豆 かつおぶし	長命草 小松菜 黄パプリカ 切干大根 きゅうり りんご	フルーツ
9	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 あぶらみそおにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 塩 醤油 みそ マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 卵 豚肉 レバー ミルク	玉葱 人参 スイートコーン トマト きゅうり わかめ オレンジ	フルーツ
10	木	納豆ご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ ビスケット 粉砂糖 ストロベリーソース みそ バター	豆腐 豚肉 白す干し 納豆 チキアギ ヨーグルト ミルク	昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく レモン スイカ	フルーツ
11	金	島野菜カレー フルーツヨーグルト	ミルク アメリカンドッグ	米 カレールウ 菜種油 ホットケーキ粉	鶏肉 鶏ガラ ミルク 卵 ヨーグルト ウィンナー	ヘチマ 秋長茄子 オクラ トマト フルーツカクテル	フルーツ
12	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん パン 塩 醤油	油揚げ かつおぶし ミルク	ねぎ わかめ バナナ	フルーツ
14	月	あわご飯 鯖の味噌煮 豆腐チャンプルー 清し汁 フルーツ	ゴーヤーカルピス 焼き芋	米 あわ 塩 醤油 さつま芋 オリーブ油 カルピス	鯖 豆腐 かつおぶし ミルク	にがうり 人参 もやし ネギ エリンギ パプリカ りんご	フルーツ
15	火	あわご飯 スタッフドピーマン わかめサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 ケチャップ みそ 食パン アーモンド 菜種油	豚肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ピーマン 玉葱 人参 ヘチマ エリンギ わかめ オレンジ	フルーツ
16	水	ご飯 おから春巻き 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 春巻きの皮 塩 パン 醤油 ごま油	おから 鶏肉 豆腐 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー チンゲン もやし 舞茸 ひじき レタス パイン	フルーツ
17	木	ご飯 魚の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	アイスクリームオン コーンフレーク 麦茶	米 マカロニ コーンフレーク アイスクリーム かたくり粉 塩	白身魚 卵 マヨネーズ かつおぶし 豆腐	わかめ 人参 きゅうり レタス ネギ パセリ りんご	フルーツ
18	金	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 酢 砂糖 塩 ごま ケーキ かたくり粉 菜種油	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 かつおぶし ミルク	ほうれん草 菊の花びら 絹さや かんぴょう アーサ のり スイカ	フルーツ
19	土	タコライス フルーツ	ミルク 調理パン	米 ケチャップ ソース 砂糖 パン 塩 オリーブ油	合挽肉 チーズ ミルク	人参 レタス 玉葱 バナナ	フルーツ
23	水	カシチー 猪むどうち ゴーヤーチャンプルー スヌイ フルーツ	ミルク 紅芋サターアングギー	もち米 猪むどうち用みそ 酢 米 黒米 菜種油	豚肉 カシイティラかまぼこ 豆腐 卵 ツナ ミルク	にがうり 人参 たけのこ きゅうり もずく しいたけ オレンジ	フルーツ
24	木	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 かたくり粉 ごま油	鶏肉 ハム 卵 油揚げ ミルク	きゅうり しいたけ オレンジ	フルーツ
25	金	弁当会	ミルク フレンチトースト	食パン バター 三温糖	卵 ミルク		フルーツ
26	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 みそ 醤油 パン かたくり粉 ごま油	豆腐 豚肉 ミルク	人参 秋長茄子 舞茸 ネギ パイン缶	フルーツ
28	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 あわ じゃが芋 さつま芋 白玉粉 塩 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 しいたけ こんにゃく グリンピース オレンジ	フルーツ
29	火	あわご飯 魚のレモンソースかけ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	麦茶 ウィンナー きゅうりぼりぼり	米 あわ 里芋 小麦粉 かたくり粉 オリーブ油	白身魚 ベーコン 油揚げ かつおぶし ウィンナー	秋長茄子 きゅうり 人参 レンコン レモン りんご	フルーツ
30	水	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ 巻き麩 みそ チンビンミックス 菜種油	牛肉 豆腐 チーズ かつおぶし ミルク	キャベツ 人参 さやいんげん 南瓜 玉葱 チンゲン スイカ	フルーツ

### ニャンニャン♪

ぼくは魚が大好きだニャン！ ぼくはよくお魚屋さんをのぞくけど、みんなはのぞいたことあるかニャア？  
グルクン、サバ、イワシ、サンマ、ミーバイ、サワラ、カレイ、エーグラー、シーラ、イラブチャー、マンボウ。カンパチ、キビナゴ  
どれも沖縄の近くの海でとれるんだよ。豚肉や牛肉よりもタンパク質やカルシウムが多く含まれているよ。

魚のあぶらには、血管に脂肪が溜まらないようにする働きがあり、生活習慣病を防ぐのに良い食べ物なんだ。  
ドシドシたべようニャア！！