

日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ			
			主菜	副菜	主菜	副菜				
1	金	焼	豚肉のしょうがやき	ニラたま	味噌汁	豚肉・玉葱	ニラ・卵	えのき・豆腐	ウインナーロール	牛乳
2	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳			鶏肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・パレイ・ウイナー・卵・ピーマン	トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		ムーンライト	ヤクルト
4	月	汁	豆乳スープ	ちくわチーズ磯部揚げ カリカリいりこ		鶏肉・玉葱・人参・さつまいも・しめじ・ブロッコリー・削りかた・コン	ちくわ・チーズ・いりこ		ツナトースト	牛乳
5	火	焼	鮭のみそマヨ焼き	インゲンのゴマ和え コーンバター	すまし汁	鮭	インゲン・コーン	若布・しめじ	お好み焼き	牛乳
6	水	煮	たたき牛蒡と牛肉のトマト煮込み	チンゲン菜の炒め物	スープ	牛肉・玉葱・人参・牛蒡・椎茸・茄子・糸蒟蒻・ピーマン	チンゲン菜・人参・ちくわ・コーン	大根・えのき	やせうま	牛乳
7	木	炒	巣ごもり卵	白菜とカニカマの和え物	味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・もやし・ピーマン・卵	白菜・人参・胡瓜・カニカマ	茄子・油揚げ	スイートポテト	牛乳
8	金	揚	チンゲン菜と小松菜の三角春巻き	ドレッシング和え	すまし汁	豚ミンチ・玉葱・人参・小松菜・チンゲン菜・豆腐	ブロッコリー・南瓜・コーン・人参	もずく	ホットケーキ	牛乳
9	土		煮込みうどん・ウインナー・半月卵・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・えのき・ネギ・麵	卵・ウインナー・ロールパン・牛乳		プチケーキ	ヤクルト
11	月	炒	ビーフカレー	ほうれん草のお浸し		牛肉・玉葱・人参・パレイ・茄子・ピーマン	ほうれん草・人参		メイプルチーズトースト	牛乳
12	火	焼	ジューシー餃子	トマトと海老の中華春雨サラダ	スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・干椎茸・ニラ・キャベツ	トマト・ムキエビ・春雨	ベーコン・コーン	ごまじゃこおにぎり	牛乳
13	水	炒	レバナラ炒め	ポテトサラダ	味噌汁	鶏レバー・玉葱・人参・もやし・ニラ	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム	豆腐・若布	ココア豆乳もち	牛乳
14	木	煮	豆腐の中華煮	もやしのナムル	スープ	豚肉・人参・豆腐・切干大根・大豆・えのき・チンゲン菜	もやし・人参・胡瓜	春雨・エリンギ	かりんとう饅頭	牛乳
15	金	揚	鮭フライ	千切り野菜	味噌汁	鮭	キャベツ・人参・胡瓜・チーズ	なめこ・長芋	ミルクサブレ	牛乳
16	土		ナポリタンスパゲッティ・あんぱんまんポテト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳			ベーコン・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・ピーマン・麵	パレイ・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		源氏パイ	ヤクルト
19	火	焼	蓮根のつくね焼き	ブロッコリーのおかか和え	ミルク スープ	鶏ミンチ・玉葱・人参・蓮根・大葉	ブロッコリー	椎茸・しめじ	たまごサンド	牛乳
20	水	煮	魚の味噌煮	ひじきの煮付け	すまし汁	赤魚	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン	白菜・もやし	もちもちきな粉	牛乳
21	木	炒	マーボー茄子	中華サラダ	味噌汁	豚ミンチ・玉葱・人参・干椎茸・えのき・茄子・ニラ	春雨・人参・カニカマ・胡瓜	南瓜・油揚げ	リンゴゼリー	牛乳
22	金	揚	とり天	グリーンサラダ	すまし汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・オクラ	豆腐・えのき	蒸しパンピザ	牛乳
25	月	汁	肉うどん	ししゃもの塩焼き 高野豆腐とチーズの卵炒め		牛肉・玉葱・人参・牛蒡・白葱・干し椎茸・えのき・麵	ししゃも・高野豆腐・人参・チーズ・卵		きな粉トースト	牛乳
26	火	焼	鮭の塩焼き	パスタサラダ	味噌汁	鮭	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム	里芋・油揚げ	ヨーグルト	牛乳
27	水	煮	豚肉と切干大根のみそ炒め煮	ほうれん草の白和え	すまし汁	豚肉・切干大根・もやし・キャベツ・糸蒟蒻・厚揚げ・ピーマン	ほうれん草・人参・豆腐・干椎茸・蒲鉾	もずく	シュガークッキー	牛乳
28	木	炒	チャプチェ	大豆とひじきのサラダ	スープ	牛肉・玉葱・人参・椎茸・筍・春雨・海老・パプリカ・ピーマン	ひじき・大豆・胡瓜・人参	ニラ・卵	クリームチーズとあんこの春巻き	牛乳
29	金	★	ハンバーグ	温野菜	味噌汁	牛ミンチ・玉葱	南瓜・オクラ・人参・コーン	とろろ昆布・高野豆腐	お月見団子	カルピス
30	土		クリームシチュー・ウインナー・スクランブルエッグ・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・ブロッコリー・コーン	ウインナー・卵・ロールパン・牛乳		ビスコ	ヤクルト

●牛乳・おやつ献立によって食事の際につくことがあります ●果物・季節の果物が毎日つきます ●トマト・副菜につくことがあります

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

### 一年でいちばん綺麗なお月さま

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。

なおこの日は秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから「芋名月」とも言われます。

### 忙しいときは「汁一菜」

「汁一菜」とは、文字通り、ごはんのほかに「1品の汁物」「1品の惣菜(おかず)」という献立のこと。昔、日本が貧乏な食事が多かったころ、これだけあれば十分という意味で使われました。でも、忙しい現代では、これだけでも難しい日もありますよね。そんなときは、アレンジして栄養バランスのよいメニューになるよう、工夫してみましょう。

**「汁一菜」の栄養を簡単アレンジ**

味噌汁やうどんに具をプラス

- きのこ類
- 根菜類
- 肉類
- ゴマなど
- 海藻類
- 混ぜごはんや炊き込みごはん

