



9月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				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 沖縄風煮付け シュガートマト みそ汁 フルーツ	ミルク ローストオープンサンド			
2	水	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク そうめん山海和え			
3	木	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク 芋てんぷら			
4	金	パン 鶏ガラタン ひじきサラダ スープ フルーツ	ミルク いなり寿し			
5	土	ピザトースト ミルク フルーツ				
7	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク フルーツ くずもち			
8	火	ご飯 ウンチューのエビあんかけ もずくの春巻き かき玉汁 フルーツ	ミルク オレンジケーキ			
9	水	ベーコンスパゲティ 温サラダ ポテト コーンスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
10	木	弁当会		ミルク ソーセージのパイロール		
11	金	納豆ご飯 魚フライ 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
12	土	マーボー秋茄子丼 ミルク フルーツ				
14	月	鳥野菜カレー フルーツヨーグルト スープ	ゴーヤーカルピス 煮干しかりかり フルーツ			
15	火	あわご飯 切干大根のオムレツ風 シーザーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク			
16	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
17	木	あわご飯 おからコロッケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ウインナー きゅうり ぼりぼり			
18	金	カシナー 中身汁 スヌイ フルーツ ゴーヤーチャンプルー	ミルク 紅芋入りサターアングキ			
19	土	鶏照り焼きサンド ミルク フルーツ				
十五夜	24	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	麦茶 みたらし団子			
25	金	ご飯 シマナーチャンプルー ところ天 茶碗蒸し フルーツ	ミルク チンピン			
26	土	月見うどん ミルク フルーツ				
28	月	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 清し汁 フルーツ	ミロミルク ペイクドポテト			
29	火	あわご飯 魚のシークワサーソースかけ 秋野菜のソテー みそ汁 フルーツ	ミルク ドーナツ			
30	水	お誕生日おめでとう！ メニュー		ミルク パースデーケーキ		

ニヤンニヤン♪

ほくは魚が大好きだニヤン！ ほ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ヤア？

グルクン、サバ、イワシ、サンマ、ミーパイ、サワラ、カレイ、エーグワ、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。

ドンドンたべようニヤア！！