



# 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	木	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え 清し汁 フルーツ	ミルク アメリカンドーナツ			
2	金	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			
3	土	野菜サンド 茹卵 ミルク フルーツ				
5	月	あわご飯 おから炒め サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク フルーツ お菓子			
6	火	あわご飯 さんまの蒲焼 おからサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド			
7	水	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ソーメン山海梅			
8	木	もずく丼 からし菜の白和え みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋のブルーベリーソースかけ			
9	金	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 ソーセージのパイロール			
10	土	マーボ秋茄子丼 ミルク フルーツ				
12	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク 黒糖入りスコーン			
13	火	あわご飯 切干大根のオムレツ みそ汁 シーザーサラダ フルーツ	ミルク 焼き芋			
14	水	パン ミートパンパキンパイ 野菜サラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク おにぎり			
十五夜	15	木	弁当会 麦茶 月見だんご			
16	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 紅芋入りサーターアングキ			
17	土	月見うどん ミルク フルーツ				
20	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼろ みそ汁 フルーツ	ミルク ツナサンド			
21	水	麦ご飯 南瓜のちまき煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク ウィンナー きゅうりぼりぼり			
23	金	あわご飯 八宝菜 チーズ餃子 コーンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
24	土	運動会				
26	月	島野菜カレー フルーツヨーグルト スープ	ゴーヤーカルピス 煮干しカリカリ・パン			
27	火	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			
28	水	納豆ご飯 グルコンのフライ 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミロミルク ペイクドポテト			
29	木	ライス ドイツ風ミートローフ サラダ スープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
30	金	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 さつまもスティック			

## ニヤンニヤン♪

ぼくは魚が大好きだニヤン！ 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ヤア？

グルコン、サバ、イワシ、サンマ、ミーバイ、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。

ドシドシたべようニヤア！！

