

月	火	水	木	金
1 冷麦 南瓜コロッケ 型抜チーズ	2 ビビンバ ひじき入りぎょうざ 果物 冷凍みかん	3 ご飯 豆腐のトトロ煮 いわしのカリカリフライ もやしのカレー和え	4 ロールパン ワンタンスープ ごまポテト 果物 スライスリン	5 和風そばろごはん みそ汁(油揚げ・小松菜・えのき)の漬 果物 黄桃缶
油あげ・干しいたけ・きびさとう・フコギョウリ・長ネギ・南瓜・コロッケ(南瓜)・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ネギ・植物油・脂・脱脂粉乳・微細粉・米粉・米粉・さとう・小麦粉・油・チーズ	胚芽精米・小麦・豚肉・やきとう・ふ・メンマ・長ネギ・生姜・にんにく・油・きびさとう・ゴマ油・にんじん・ほうろく・そう・もやし・ゴマ油・ひじき・ぎょうざ(キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・とり肉・長ネギ・めん粉・ゴマ油・さとう)・生姜・しいたけ・ほうろく・かき・エキス・小麦粉・みかん	米・とうふ・とり肉・小松菜・長ネギ・にんじん・生姜・にんにく・油・きびさとう・めん粉・いわしのカリカリフライ(まいたけ・木あめ(とうもろこし)・上白糖・生姜・塩・乾燥マッシュポテト・めん粉(とうもろこし)・塩)・玄米粉・米粉・パン粉・なたね油・パム油・もやし・ゴマ油	ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうろく・そう・もやし・メンマ・長ネギ・生姜・にんにく・油・フレンチポテト(じゃが芋・パム油)・ゴマ・きびさとう・パン缶	米・とり肉・やきとう・ふ・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・玉ネギ・生姜・油・ごぼう・にんじん・きびさとう・油・あげ・小松菜・えのき・茸・水煮・黄桃缶

8 振替休業日 	9 五目ごはん みそ汁(小松菜・厚揚げ) メンチカツ	10 肉炒め丼 ひじき春巻Fe 果物 梨	11 ロールパン 小松菜のクリーム煮 コーンスローサラダ 果物 スライスリン	12 遠足 
	胚芽精米・小麦・とり肉・油あげ・しいたけ・にんじん・ほうろく・のり・水・煮・ひじき・干しいたけ・グリブス・油・きびさとう・あげ・小松菜・メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ネギ・小麦粉・粒状大豆たんぱく・めん粉・なたね油・さめ糖・グラニュー糖・貝かぶら糖)	米・豚肉・メンマ・にんじん・油・もやし・小松菜・玉ネギ・りんご・きびさとう・生姜・にんにく・めん粉・ゴマ油・ゴマ・ひじき・春巻Fe(にんじん・豚肉・ひじき・植物油・脂・めん粉・さとう・小麦粉・加工めん粉)・梨	パン・ババ・コン・小松菜・マカロニ・にんじん・玉ネギ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・キャベツ・ホロコロン・上白糖・パン缶	

15 敬老の日 	16 ほうれん草ピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス	17 ご飯 豆腐のオイスター煮 かたじけなく持ちのピリカラ揚げ おひたし	18 背割コッパ チリコンカン コーンフライ 果物 スライスリン	19 カレーライス あさりのサラダ
	胚芽精米・小麦・バター・ババ・コン・にんじん・玉ネギ・にんにく・ホルホーン・油・ほうれん草・野菜コロッケ(じゃが芋・豚肉・玉ネギ・とうもろこし・にんじん・グリブス・脱脂粉乳・植物油・脂・三温糖・小麦粉・生パン粉・白粉)・みかん缶・パン缶・りんご・黄桃缶・梨缶・上白糖	米・とうふ・豚肉・ピマン・玉ネギ・長ネギ・にんじん・生姜・にんにく・油・きびさとう・めん粉・カラフシヤモ子持ち・小麦粉・小松菜・もやし・糸かつお	豚肉・大豆水煮・玉ネギ・じゃが芋・にんじん・パセリ・油・きびさとう・トマトピューレ・コーンフライ(とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油・脂・さとう・全粉乳)・パン缶	米・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ネギ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリブス・油・小麦粉・あさり水煮・きびさとう・きゅうり・キャベツ・ゴマ油・ゴマ

22 ミートとズッキーニの パスタ フレンチポテト	23 秋分の日 	24 ご飯 みそ汁(小松菜・たまご茸) 十勝大豆コロッケ 肉みそ	25 セルフドック (背割コッパ・チキン・ウナ) コーンシチュー 果物 黄桃缶	26 ご飯 じゃが芋のそばろ煮 揚げポークシューマイ 中華サラダ
スリヴォイオリ・油・油・パセリ・豚肉・玉ネギ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・トマトピューレ・フレンチポテト(じゃが芋・パム油)		米・あつあげ・小松菜・たまご茸・水煮・十勝大豆コロッケ(じゃが芋・大豆・玉ネギ・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物油・脂・豆油・とうもろこし油)・とうもろこし・めん粉・上白糖・油・豚肉・大豆水煮・切り干し大根・たんぱい糖	チキン・ウナ(とり肉・豚肉・粉・木あめ・えんどう豆・たんぱい糖)・きびさとう・ホルホーン・クリーム・コーン缶・ババ・コン・玉ネギ・にんじん・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・黄桃缶	米・豚肉・じゃが芋・玉ネギ・にんじん・大豆水煮・切り干し大根・やいばん・干しいたけ・生姜・油・くろさとう・ポークシューマイ(玉ネギ・豚肉・牛肉・めん粉・粒状大豆たんぱく・さとう・小麦粉・加工めん粉・めん粉)・ハム・春雨・きゅうり・もやし・ホルホーン・きびさとう・ゴマ油・ゴマ

29 きつねうどん きなこポテト 果物 りんご	30 コーンピラフ チキンナゲット 小松菜サラダ	よていさんたて ・牛乳は毎日つきます ・パンには小麦粉・卵・スキムミルクが使われています。 ・油は菜種油を使っています。8日22日はオリーブ油を使っています。 ・天候等の影響で使用する食材が変更になる場合があります。 ・海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には小さなエビ・カニ・タコ・イカなどが混入している場合があります。 ・魚を原料としているフライ等には骨が残っている場合があります。 ・お子様は食物アレルギーをおぼえ、アレルギー食材を自己除去する場合は、当日、お子様への確認をお願いいたします。	9月の予定 8日(月) 土曜参観 振替休業日 12日(金) 遠足
油あげ・きびさとう・フコギョウリ・干しいたけ・長ネギ・たまご茸・煮・ほうろく・そう・フレンチポテト(じゃが芋・パム油)・油・きなこ・りんご	胚芽精米・小麦・バター・ババ・コン・玉ネギ・にんじん・ホルホーン・マッシュルーム・パセリ・油・チキンナゲット(とり肉・粒状植物性たんぱく・パン粉・めん粉・乾燥おから・さとう)・小麦粉・マッシュルーム・植物油・なたね油・パム油・加工めん粉・ハム・春雨・ひじき・きびさとう・小松菜・ゴマ油		

9月

食生活改善普及運動・健康増進普及月間

健康長寿を目指し、国は毎年9月に「食生活改善普及運動」を展開し、同時期に行われる「健康増進普及月間」と連携を図り、総合的に健康づくりを推進しています。

よりよい食生活のための4つのポイント

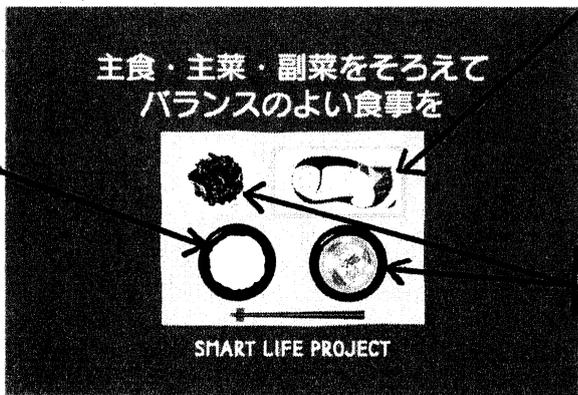
まずはここからはじめよう
食事をおいしく
バランスよく

① 主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスが取りやすくなります。

中食なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。

主食
ごはん・パン・めん類
などで、炭水化物を多く
含み、エネルギーのもと
になります。



主菜 魚や肉・卵、大豆製品など
を使ったおかずの中心となる
料理で、たんぱく質や脂質を
多く含みます。

副菜 野菜などを使った料理で、
ビタミン・ミネラル・食物繊維
などを多く含みます。

② 野菜を毎日1皿プラスしよう

毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に
良い影響が期待できます。

手に入りやすい野菜を上手に組み合わせて、もう
1皿分取り入れてみましょう。



毎日の
くらしに果物を

果物で
健康生活
大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
手軽に果物を
日々のくらしに
取り入れましょう。

厚生労働省 SMART LIFE PROJECT

毎日のくらしに
果物を

③ 毎日果物を食べよう

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。
1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。
カットフルーツなども手に取りやすくおすすめ
です。

④ まずは1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。

だし・柑橘類・香辛料や 減塩食品もうまく使って
おいしく減塩してみましょう。

まずは **-2**
おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

おいしく減塩
まずは **-2**
まずは1日マイナス2g