



<p>8/30 月</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ふたどんのく</p> <p>もやしゆかりあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>8/31 火</p> <p>エビシュウマイ (2コ)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>しおラーメンのスープ</p>	<p>1 水</p> <p>にゅうさんきんいりりょう</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>ひじきのいため</p> <p>なめし</p> <p>なつげんちんじる</p>	<p>2 木</p> <p>ササミのレモンソースかけ</p> <p>やさいのクチャップいため</p> <p>こめこいりしょくパン</p> <p>ジャム</p> <p>コーンスープ</p>	<p>3 金</p> <p>サバのおろしだれ</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>むぎごはん</p> <p>のり</p> <p>たまふのみそしる</p>
<p>6</p> <p>れいとうパイナップル</p> <p>すふた</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>7</p> <p>フランクフルト</p> <p>コーンもやし</p> <p>こがたコッパン</p> <p>やきそば</p>	<p>8 いい歯の日</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>キピナゴのからあげ</p> <p>かみかみきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>あきなすのみそしる</p>	<p>9</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>10</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>こなつなのおかかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はんぺんフライ (2コ) (卵・麦)</p> <p>くりこもくごはん</p>
<p>13</p> <p>なし</p> <p>あつあげのそぼろあんかけ</p> <p>ちくぜんに</p> <p>むぎごはん</p> <p>なめこのみそしる</p>	<p>14</p> <p>ハニーかぼちゃ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ツナトマトソース</p>	<p>15</p> <p>ヨーリンチー</p> <p>きりほしだいこんのちゅうかいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>ワンダンスープ</p>	<p>16</p> <p>イカのハーブ焼き</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>バターコッパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>17 食育の日</p> <p>きょうぼう</p> <p>サンマのかば焼きふう</p> <p>はくさいのごまこんぶあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんのすましじる</p>
<p>20</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>ちゅうかめん</p>	<p>21 お月見の献立</p> <p>つきみだんご</p> <p>ちくわのいそべあげ (小2コ 中特3コ)</p> <p>さといものにも</p> <p>じゅうごやうどんのつゆ (卵なし)</p> <p>うどん</p>	<p>22</p> <p>こまつなのソテー</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あきあじカレー</p>	<p>23 秋分の日</p> <p>9月の岐阜県産食材</p> <p>トマト</p> <p>あつあげ</p> <p>こまつな</p>	<p>24</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>チキンライス</p> <p>エビカツ</p>
<p>27</p> <p>サゲのみみじ焼き</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんしる</p>	<p>28</p> <p>はるまき</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>こもくラーメンのスープ</p>	<p>29</p> <p>れいとうみかん</p> <p>サワらのてりやき</p> <p>こんにゃくのとさに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>30</p> <p>しるみざかなフライ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ツイストパン</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シシヤモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。</p>

あさ 朝ごはんをステップアップしよう



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん</p> <p>食パン</p> <p>バターロール</p> <p>シリアル</p> <p>うどん</p>	<p>主菜</p> <p>ウィンナー</p> <p>納豆</p> <p>ちくわ</p> <p>豆腐</p> <p>ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン</p> <p>トマト</p> <p>さやうり</p> <p>乾燥わかめ</p> <p>キャベツ</p> <p>レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん</p> <p>いちご</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p>
---	--	--	--

つたえよう日本の味

＜十五夜＞

お月見には、ススキやだんごなど秋に収穫されたものをお供えます。また、「十五夜」の頃は、里芋が収穫される時期のため、「芋名月」とも言われています。今年の「十五夜」は、9月21日(火)です。きれいな月が見られるといいですね。

＜秋刀魚＞

秋の味覚の代表に「秋刀魚」があります。「秋刀魚」の脂には「EPA」や「DHA」など体に良い栄養素がたくさん含まれています。旬の「秋刀魚」は、脂がのってとても美味しいので、ぜひ味わってください。