



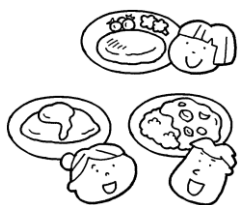
こんげつ もくひょう きそく ただ しょくじ
 今月の目標：規則正しい食事をしよう。

月	火	水	木	金
	1 ・ごはん ・まめあじのなんぼんづけ ・えのきとわかめのあえもの ・すいとんじる	2 ・ごはん ・ぶたにくのスタミナやき ・はるさめサラダ ・とうふのみそしる	3 ・ごはん ・かぼちゃのチーズやき ・コロコロきゅうり ・モロヘイヤとトマトのスープ	4 ・ごはん ・ごもくたまごやき ・きりぼしだいこんのさんばいず ・キムチスープ
7 ・むぎごはん ・まーぼーとうふ ・ぼんさんすう ・わかめスープ	8 ・ごはん ・さつまいもとだいずのあげに ・ひじきごまふうみ ・おやこじる いいはの日	9 ・ごはん ・さんまのかんろに ・きっかあえ ・けんちんじる ちょうようのせつ	10 ・ごはん ・じゃがいものきんぴら ・あおだいずのシャキシャキあえ ・とりきのこじる	11 ・まっちゃんあげパン ・とりにくのマーメイドやき ・かいそうサラダ ・オニオンスープ ・れいとうみかん もとはら小きぼうこんだて
14 ・すくなめごはん ・あおなとチーズのあえもの ・はくさいとにくだんごのスープ ・だいがくいも	15 ・ごはん ・ししゃものフリッター ・しょうがふうみサラダ ・あつあげのみそしる	16 ・ごはん ・ちゅうかどん ・ひたしまめ ・はるさめスープ	17 ・ごはん ・こおりとうふとちくわのケチャップあえ ・きりぼしだいこんとひじきのサラダ ・さつまじる	18 【すずらん祭】 メニューはうら面をみてね！
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ・おはぎ ・さぼのぶんかほしやき ・もみじあえ ・とうふのすましじる おひがんのこんだて	24 ・ごはん ・うずらたまごのもの ・のりあえ ・ニラとキャベツのみそしる	25 ・むぎごはん ・おまめのカレー ・イカとやさしいマリネ ・きよほう
28 ・ごはん ・あげなすのそぼろかけ ・チャップチェ ・きのこのスープ	29 ・ごはん ・ポークのアップルシジャソテー ・いとかんてんのサラダ ・かきたまじる ・いちごクレープ すがだいら小きぼうこんだて	30 ・いいこなめし ・まめまめみそまめ ・パンフキンサラダ ・みずなのハリハリスープ	★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。 ★牛乳が毎日です。 ★都合により献立を変更することがあります。 	

孤食
 ひとり食べること



個食
 複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食
 濃い味つけのものばかり食べること



子食
 子どもだけで食べること



小食
 ダイエットのために必要以上に食事を制限すること



粉食
 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



避けてほしい

7つのご食

こんな食べ方していませんか？
 振り返りましょう！



固食
 同じものばかり食べること

