

わくわく献立表



こんげつ しゅん たもの
今月の旬の食べ物
 さといも かぼちゃ えだまめ
 きのこ なす ぶどう なし

こんげつ もくひょう
今月の目標
 しょくせいかつ かんが
食生活について考えよう!

<p>1日 (月)</p> <p>タンドリーチキン ごぼうサラダ ジュリエンスープ</p>	<p>2日 (火)</p> <p>はるまき ナムル わかたまスープ</p>	<p>3日 (水)</p> <p>コッペパン ポロニアステーキ フレンチサラダ ポークビーンズ</p>	<p>4日 (木)</p> <p>しろみざかな フライ おひたし まめまめみそしる</p>	<p>5日 (金)</p> <p>たこやき ちゅうかきゅうり じゃがぶたキムチ</p>
<p>8日 (月)</p> <p>ささみカツ ごまマヨネーズ サラダ オニオンスープ</p>	<p>9日 (火)</p> <p>あじのうめやき ごまあえ こんにゃくのにももの</p>	<p>10日 (水)</p> <p>とりにくの かりんあげ じゃこあえ いなかじる</p>	<p>11日 (木)</p> <p>カレーライス フルーツポンチ</p>	<p>12日 (金)</p> <p>にくだんご やさしいため わかめスープ</p>
<p>15日 (月)</p> <p>敬老の日 </p>	<p>16日 (火)</p> <p>やきざかな(さば) こぶあえ さつまじる</p>	<p>17日 (水)</p> <p>コッペパン (ブラ&ホワ) ハムカツ グリーンサラダ マカロニスープ</p>	<p>18日 (木)</p> <p>とりにくの みそマヨやき すのもの むらくもじる</p>	<p>19日 (金)</p> <p>メンチカツ ひじポテサラダ きみのふるさと みそしる</p>
<p>22日 (月)</p> <p>そばろごはん いものこじる ぶどうゼリー</p>	<p>23日 (火)</p> <p>秋分の日 </p>	<p>24日 (水)</p> <p>たらの レモンソース ビーンズサラダ ミネストローネ</p>	<p>25日 (木)</p> <p>やさいの マーボーどん トックいり たまごスープ</p>	<p>26日 (金)</p> <p>ちくわの いそべあげ きりぼし だいこんのにももの じゃがいもの みそしる</p>
<p>29日 (月)</p> <p>ぶたにくの しょうがいため こふきいも すましじる</p>	<p>30日 (火)</p> <p>あげギョーザ チンジャオ ローサー かんでんスープ</p>	<p>*  *</p>	<p>*  *</p>	<p>*  *</p>