

9月 こん だて ひょう わくわく献立表

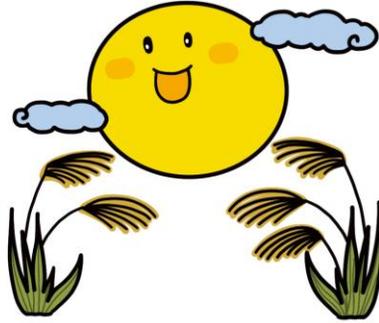
こんげつ しゅん た もの
今月の旬の食べ物

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!



1(金)
しよくパン
ポロニアステーキ
ごぼうサラダ
ミネストローネ

4(月) ささみカツ ひじきのにももの すましじる	5(火) メンチカツ グリーンサラダ とうがんスープ	6(水) チンジャオロースー ナムル わかたまスープ	7(木) あじのうめやき ごまあえ いなかじる	8(金) とりにくの ケチャップあえ コーンサラダ オニオンスープ
11(月) やさいの マーボーどん ワンタンスープ	12(火) コロッケ ボイルキャベツ かきたまじる	13(水) れいめん はるまき ぶどうゼリー	14(木) カレーライス フルーツあんんにん	15(金) さばのこうみあげ きりぼしだいこんの にももの きみのふるさとみそしる
18(月) けいろうのひ 	19(火) プルコギ ちゅうかマヨサラダ ちゅうかコーンスープ	20(水) さけのしおこうじやき かぼちゃのにももの とりごぼうじる	21(木) ちくわのいそべあげ おひたし まめまめみそしる	22(金) オムライス マカロニスー じゃばらゼリー
25(月) しよくパン ハムカツ きのこスパゲティ ポークビーンズ	26(火) ちくぜんに すのもの おふのみそしる	27(水) ビビンバ トックいり たまごスープ	28(木) たらのレモンソース ひじポテサラダ レタススープ	29(金) うさぎハンバーグ じゃこあえ おつきみじる クレープ <おつきみこんだて>