

# 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 (木) チンジャオロースー ちゅうかマヨサラダ わかめスープ	2 (金) ちくわのいそべあげ ごもくだいず とりごぼうじる
5 (月) こうやどうふフライ ごまあえ みそけんちんじる	6 (火) ナン ボロニアステーキ グリーンサラダ キーマカレー	7 (水) はるまき ちゅうかきゅうり わかたまスープ	8 (木) サーモンフライ ひじきのにももの いものこじる	9 (金) おつきみハンバーグ ごぼうサラダ オニオンスープ おつきみだいふく
12 (月) やさいのマーボーどん マロニースープ	13 (火) とんかつ ボイルキャベツ やさいスープ	14 (水) あじのうめやき ごもくきんぴら かきたまじる	15 (木) オムライス マカロニスープ	16 (金) とりにくのかりんあげ ツナポテトサラダ きみのふるさとみそしる
19 (月) けいろうのひ	20 (火) にくじゃが ゆかりあえ すましじる	21 (水) ホイコーロー ナムル ちゅうかコーンスープ	22 (木) しろみざかなフライ ジャーマンポテト ポパイスープ	23 (金) しゅうぶんのひ
26 (月) ぶたにくの しょうがいため こふきいも みそしる	27 (火) パン ハムカツ ごまドレサラダ ミネストローネ	28 (水) れいめん あげギョーザ スイートポテト	29 (木) カレーライス かんでんサラダ	30 (金) やきざかな うのはなのいりに いなかじる