

9月わくわく献立表

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

今月の目標

食生活について考えよう！

1 (金) しよくパン ボロニアステーキ 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 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 フルーツあんにん	15 (金) さばのこうみあげ きりぼしだいこんの にも 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 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 マカロニスープ 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>