

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!

2(月) ぶたどん つみれじる	3(火) あげギョーザ ちゅうかきゅうり わかたまスープ	4(水) ひやしうどん ちくわのいそべあげ クレープ	5(木) ジビエコロッケ ごまマヨネーズサラダ オニオンスープ	6(金) しゃかいけんがく
9(月) とりにくの レモンソース グリーンサラダ ミネストローネ	10(火) とんかつ ボイルキャベツ まめまめみそしる	11(水) ビビンバ ちゅうかコーンスープ	12(木) ささみカツ ほうれんそうのソテー ポテトスープ	13(金) さけのしおこうじやき ごまあえ とりごぼうじる
16(月) けいろうのひ 	17(火)  うさぎがたハンバーグ じゃこあえ おつきみじる おつきみだいふく	18(水) コッペパン ボロニアステーキ フレンチサラダ ポークビーンズ	19(木) まぐろのケチャップあえ ひじポテサラダ きみのふるさとみそしる	20(金) とりてん かんてんサラダ むらくもじる
23(月) ふりかえきゅうじつ 	24(火) やきざかな(さば) きりぼしだいこんの にももの いなかじる	25(水) メンチカツ スイートポテトサラダ レタススープ	26(木) カレーライス フルーツポンチ	27(金) ヤンニョムチキン ちゅうかマヨサラダ わかめスープ
30(月) ぶたにくの しょうがいため こふきいも すましじる				