


9月分のきゅうしょくこんだてひょう(9月1日~9月30日)				日 ・ よう	パン・ ごはん ・ き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう				
<div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。</div><div>まいかい</div></div>							き	あか	みどり		
							エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
日 ・ よう	パン・ ごはん ・ き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			16 ・ 火		・とうふローフ(ケチャップ) ・ようふうに ・ぼうチーズ			
1 ・ 月		・けいにくのバジルやき ・ベーコンとやさいのスープに ・キャベツときゅうりのサラダ ・みかんジャム				17 ・ 水		・チキンカレーライス ・キャベツとコーンのサラダ ・ミニフィッシュ			
2 ・ 火		・ぶたにくのあまからやき ・みそしる ・かぼちゃのいとこに				18 ・ 木		・オイスターソースやきそば ・もやしのちゅうかあえ ・ぶどう(きょうほう)			
3 ・ 水		・ぎゅうにくのこうみやき ・トマトのスーパゲッティ ・なし(にじっせいき)				19 ・ 金		・さごしのおろしじょうゆかけ ・ふくめに ・ぎゅうひじきそばろ			
4 ・ 木		・さけのしょうゆだれかけ ・ごもくじる ・こうやどうふのいりに				22 ・ 月		・けいにくのしおこうじやき ・さつまいものみそしる ・きゅうりのあまずあえ			
5 ・ 金		・ヤンニョムチキン ・とうふのスープ ・きりぼしだいこんのナムル				24 ・ 水		・ウインナーのケチャップソース ・スープ ・やきかぼちゃ ・ブルーベリージャム			
8 ・ 月		・カレーマカロニグラタン ・ぶたにくとやさいのスープ ・みかん(かんづめ)				25 ・ 木		・ひとくちがんとさといものみそに ・ぎゅうにくとやさいのいためもの ・みたらしだんご			
9 ・ 火		・マーボーなす ・ツナとやさいのいためもの ・やきさつまいものあまみつけ				26 ・ 金		・チキンレバーカツ ・ケチャップに ・キャベツのバジルふうみサラダ			
10 ・ 水		・ぎゅうにくのデミグラスソースに ・ウインナーのスープ ・きゅうりのピクルス ・いちごジャム				29 ・ 月		・ハヤシライス ・グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ・ようなし(かんづめ)			
11 ・ 木		・すぶた ・ちゅうかみそスープ ・まっちゃだいず				30 ・ 火		・けいにくのてりやき ・とうがンのみそしる ・なすのそばろいため			
12 ・ 金		・たにんどんぶり ・ささみとキャベツのいためもの ・オクラのあまずあえ				