

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)



ぎゅうにゅう まいかい
牛乳は、からだをつくるあかのなかまでです。毎回でます。



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					
まいかい									き	あか	みどり			
牛乳は、からだをつくるあかのなかまで。毎回です。									エネルギーになる	からだをつくる	からだのちうしをととのえる			
日 ・ よう	パン・ ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			16 ・ 火	パン	・とうふローフ(ケチャップ) ・ようふうに ・ぼうチーズ	でんぱん さとう ジャガイモ たまねぎ ハツ とうふ たけのこ けいひく ぼうチーズ	ハツ とうふ たけのこ けいひく ぼうチーズ	たまねぎ キャベツ にんじん さんどまめ たまねぎ にんじん プリンピーク にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン			
			き	あか	みどり	17 ・ 水	ごはん	・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	じゃがいも サラあぶら さとう けいひく ミニフィッシュ	けいひく	たまねぎ にんじん プリンピーク にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン			
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちうしをととのえる	18 ・ 木	ミニ パン	・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(きょほう)	ちゃんがめん サラあぶら さとう ごまあぶら いりごま けいひく	けいひく	たまねぎ にんじん プリンピーク にんにく キャベツ にんにく もやし ぶどう			
1 ・ 月	牛乳 みかんジャム	・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	オリーブあぶら さとう サラあぶら	けいにく ベーコン	たまねぎ にんじん なまこ さんどまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	19 ・ 金	ごはん	・さごしのおろしじょうゆかけ ・ふくめに ・ぎゅうひじきそぼろ	じゃがいも さとう さざし ケーピッシュ	さざし ケーピッシュ	たまねぎ にんじん さんどまめ じそ たいこんろし			
2 ・ 火	ごはん	・ぶたにくのあまからやき ・みそしる ・かぼちゃのいとこに	さとう	たまねぎ にんじん なまこ さんどまめ ハツ にんじん かぼちゃ	トマト にんじん パセリ	22 ・ 月	ごはん	・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	さつまいも さとう けいひく うすあげ あみそ ひみそ にほし	けいひく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり			
3 ・ 水	ごはん	・ぎゅうにくのこうみやき ・トマトのスープスパゲッティ ・なし(にじっせいき)	オリーブあぶら スパゲッティ オリーブあぶら	けいにく ベーコン	トマト にんじん パセリ	24 ・ 水	パン	・ワイン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	さとう でんぱん サラあぶら ウインナーソーセージ けいひく	けいひく	キャベツ たまねぎ にんじん むきびまめ かぼちゃ			
4 ・ 木	ごはん	・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	さとう サラあぶら	さけ たまねぎ にんじん なまこ えのき にんじん グリンピーク	たまねぎ にんじん なまこ えのき にんじん グリンピーク	25 ・ 木	ごはん	・ひとつちがんも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	さといも さとう サラあぶら けいひく ひとちがん かんむり あみそ じょうたまご でんぱん	けいひく	たまねぎ にんじん さんどまめ しゃが にんじん キャベツ			
5 ・ 金	ごはん	・ヤンニヨムチキン ・とうふのスープ ・きりぼしだいこんのナムル	でんぱん あぶら さとう ごまあぶら いりごま	けいにく ぶたにく とうふ	ショウガ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり きりぼし だいこん	26 ・ 金	パン	・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	あぶら じゃがいも サラあぶら さとう チキンレバーカツ さとう	チキンレバーカツ さとう	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピーク キャベツ			
8 ・ 月	おさつパン	・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)	マカロニ パン(こめこ) さとう	けいひく ぶたにく	たまねぎ グリンピーク マッシュルーム キャベツ にんじん コーン パセリ ミカド(かわ)	27 ・ 木	ごはん	・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)	じゃがいも さとう じょうしんこ サラあぶら けいひく	けいひく	たまねぎ にんじん セロリ グリーンアスパラガス コーン ようなし(かわ)			
9 ・ 火	ごはん	・マーぼーなす ・ツナとやさいのいためもの ・やきさつまいものあまみつかけ	サラあぶら でんぱん さとう	けいひく ぶたにく ツナ	たまねぎ なす にんじん ヒーマン しゃが もやし コーン	28 ・ 金	パン	・けいにくのてりやき ・とうがんのみそしる ・なすのそぼろいため	あぶら じゃがいも サラあぶら さとう チキン	チキン	たまねぎ にんじん オクラ キャベツ なす ヒーマン しゃが			
10 ・ 水	ごはん	・ぎゅうにくのデミグラスソースに ・ワインのスープ ・きゅうりのピクルス ・いちごジャム	サラあぶら じゃがいも さとう	けいひく ウィンナー	たまねぎ グリンピーク にんじん キャベツ にんじん パセリ きゅうり	29 ・ 月	ごはん	・けいにくのてりやき ・とうがんのみそしる ・なすのそぼろいため	じゃがいも さとう じょうしんこ サラあぶら けいひく	けいひく	たまねぎ にんじん セロリ グリーンアスパラガス コーン ようなし(かわ)			
11 ・ 木	ごはん	・すぶた ・ちゅうかみそスープ ・まっちゃだいす	でんぱん あぶら さとう	けいひく まっちゃだいす	たまねぎ たけのこ にんじん ヒーマン もやし コーン にら しいたけ しゃが	30 ・ 火	ごはん	・けいにくのてりやき ・とうがんのみそしる ・なすのそぼろいため	さとう サラあぶら けいひく	けいひく	たまねぎ にんじん オクラ キャベツ なす ヒーマン しゃが			
12 ・ 金	ごはん	・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	さとう サラあぶら	さとう けいひく ささみ	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ オクラ									