

9月分のきゅうしょくこんだてひょう

(9月2日～9月30日)

ぎゅうにゅう



は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。

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			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		
			あか	き	みどり				あか	き	みどり
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをとのえる				からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをとのえる
2 ・ 水	ごはん	ピリからあげ ぐだくさんみそしる グリーンアスパラガスと コーンのサラダ				15 ・ 火	ごはん	やきそば あつさりきゅうり みかん(れいとう)			
3 ・ 木	ごはん	にくじやが やきなすの みそだれかけ オクラのおかかいため				16 ・ 水	ごはん	ホイコウロー とうふのスープ さんどまめとコーンの あまずあえ			
4 ・ 金	パン	けいにくとやさいのうまい あげギョーザ なし(にじせいいき)				17 ・ 木	ごはん	ビーフカレーライス キャベツのサラダ ぶどう(きよほう)			
7 ・ 月	パン	フランクフルトの ケチャップソース スープ やきかぼちゃ				18 ・ 金	ごはん	イタリアンスパゲッティ きゅうりのピクルス			
8 ・ 火	ごはん	ぶたにくとこんにゃくの にもの キャベツときゅうりの ゆずのかあえ ツナだいすそぼろ				24 ・ 木	ごはん	いわしてんぶら じゃがいものスープに えだまめ			
9 ・ 水	ごはん	おやこどんぶり すまじる きんときまめのにもの				25 ・ 金	ごはん	さごしの しょうゆだれかけ さといもとこんにゃくの にもの みたらしだんご			
10 ・ 木	パン	えびグラタン トマトスープ なし(ほうすい)				28 ・ 月	ごはん	たこのやわらかに みそしる きりぼしだいこんの うめふうみ			
11 ・ 金	ごはん	ブルコギ トック きゅうりとコーンの あまずあえ				29 ・ 火	ごはん	マーぼーなす もやしのごますあえ ぶどう(きよほう)			
14 ・ 月	ごはん	さけのてりやき ごもくじる こうやどうふのいりに				30 ・ 水	パン	けいにくとぼまめの カレーに じゃがいもとトマトの かさねやき みかん(かんづめ)			



9月25日は、つきみのぎょうじこんだてです。

