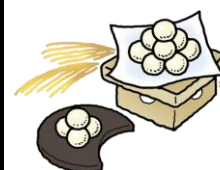


# 9月分のきゅうしょくこんだてひょう (9月2日～9月30日)

ぎゅうにゅう



は、からだをつくるあかのなかまです。まいかい  
は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。



9月25日は、つきみのぎょうじこんだてです。



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 からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる				あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
2 ・ 水		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		やきそば あつさりきゅうり みかん(れいとう)			
3 ・ 木		にくじゃが やきなすの みそだれかけ オクラのおかかいため				16 ・ 水		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		けいにくとやさいのうまに あげギョーザ なし(にじっせいき)				17 ・ 木		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		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		イタリアンスパゲッティ きゅうりのピクルス			
8 ・ 火		ぶたにくとこんにやくの にもの キャベツときゅうりの ゆずのかあえ ツナだいずそぼろ				24 ・ 木		いわしてんぷら じゃがいものスープに えだまめ			
9 ・ 水		おやこどんぶり すましじる きんときまめのにももの				25 ・ 金		さごしの しょうゆだれかけ さといもとこんにやくの にももの みたらしだんご			
10 ・ 木		えびグラタン トマトスープ なし(ほうすい)				28 ・ 月		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		ブルコギ トック きゅうりとコーンの あまずあえ				29 ・ 火		マーボーなす もやしのごますあえ ぶどう(きよほう)			
14 ・ 月		さけのてりやき ごもくじる こうやどうふのいりに				30 ・ 水		けいにくとてぼまめの 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)			