



9がつのこんだて



月	火	水	木	金
1日 はるまき ごはん はっぼうさい	2日 キャベツとハムの ソテー ハニーパン ポタージュ スープ	3日 あじのフライ あおなわかめ きりたんぽふう ごはん	4日 きりぼしだいこん サラダ ごはん タッポックムタン	5日 こうやとうふの ふくめに かやくごはん かきたまじる
8日 にらの キムチいため ごはん やさい ラーメン	9日 ミルク カレーボール コッペパン やさいの スープ	10日 さばのソースに ごはん やっこに	11日 フルーツカクテル シーチキン ごはん ようふう ふくめに	12日 チャプチェ ごはん わかめトック
15日 けいろうのひ	16日 ヨーグルト えだまめコーン ソテー むぎごはん こめこチキン カレー	17日 ふり かけ すましじる ごはん いそに	18日 ごま ドレッシング バンバンシー サラダ こくとう クリーミー スープ	19日 いかナゲット ぶたキムチ ごはん もすくスープ
22日 とうがんのスープ ごはん あつあげと ぶたにくの みそに	23日 秋分の日 水水 しゅうぶんのひ	24日 すだちゼリー おひたし わかめごはん とりじゃが	25日 ツナドック きりめいり コッペパン たまごスープ	26日 しおこんぶ きんぴらごぼう ごはん とうふの チャンプル
29日 ミニフィッシュ きりぼし だいこんの ごまあえ ひじきだいす ごはん ぶたじる	30日 えびカツ ソース パンにはさむ バーガーパン ミネストローネ スープ	 せいかつリズムを ととのえよう！ 		