



9がつのこんだて



月	火	水	木	金
	1日 あおなのために ごはん マーボードーフ	2日 きりぼしだいこんのおひたし あおなわかめ ごはん ぶたじゃが	3日 キャベツとハムのソテー ハニーパン とうにゅうポタージュ	4日 はるまき ごはん はっほうさい
7日 やさしいため ごはん タップックムタン	8日 ソースパンにはさむ タラフライ バーガーパン ミネストローネスープ	9日 ごはんにツナだいす かけるふりかけ ごはん やさいラーメン	10日 えだまめコーン ヨーク むぎ なつやさいの ごはん こめこチキンカレー	11日 こうやどうふのからあげ きりぼしだいこんごはん みそしる
14日 おひたし ごはん いそに	15日 スライスチーズ パンにはさむ ミートサンド きりめりコッペパン やさいスープ	16日 さばのソースに ごはん ぶたたまじる	17日 みかんカクテル ガーリックピラフ ポトフ	18日 とうがんのスープ ごはん はるさめのひきにくいため
21日 	22日 	23日 	24日 ごまドレッシング ごぼうサラダ ベビーパン こめこカレーうどん	25日 つきみだんこ かきたまじる わかめごはん とりにくとさといものにも
28日 プチゼリー ごはん とりそぼろ ごはん ぶたじる	29日 ノンエッグ マヨ キャベツとコーンのサラダ こくとう さつまいもパン ホワイトシチュー	30日 こめこさかなナゲット ちゅうかふうかやくごはん とりだんこスープ		
せいかつリズムをととのえよう！ 				