

# 9月のこんだて

こんげう もくひょう  
**今月の目標**



きそく<sup>きそく</sup>に<sup>に</sup>た<sup>た</sup>び  
**規則正しい** <sup>しょくじ</sup>  
**食事をしよう**

3(火)

- ・スープカレーライス
- ・ぎゅうにゅう
- ・もやしサラダ

4(水)

- ・あおなごごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・しおにくじゃが
- ・いかのスライス
- ・やき

5(木)

- ・ぶどうパン
- ・ぎゅうにゅう
- ・さかなのハーブパン
- ・やき
- ・ミネストローネ
- ・こぶきいも

6(金)

- ・ポピパーポーク
- ・ランチ
- ・ぎゅうにゅう
- ・こたしらめざまし
- ・みせしる
- ・たし

9(月)

- ・パラオチーハン
- ・ぎゅうにゅう
- ・カンクンソテー
- ・タマ

10(火)

- ・もずくどん
- ・ぎゅうにゅう
- ・じゃがいものみせしる
- ・ぎゅうりのピリから
- ・いため

11(水)

- ・なつやさいの
- ・ピザトースト
- ・ぎゅうにゅう
- ・スープに
- ・ぶどう

12(木)

- ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・マーボーじゃが
- ・やししやも
- ・わかめスープ

13(金)

- ・わかめうどん
- ・ぎゅうにゅう
- ・かきかきめかき
- ・かきあず
- ・にびてし

14(土)

- ・チアアエどん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ひじきのスープ
- ・ミニトマト

18(水)

- ・にくみせつけめん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ゆでやさい
- ・あつぎみだんご

19(木)

- ・にしよくあはまき
- ・ぎゅうにゅう
- ・エネギーとんじる
- ・やさいのぶちあじ
- ・ぶどう

20(金)

- ・ガーリックトースト
- ・ぎゅうにゅう
- ・チリコンカン
- ・みずばの
- ・おひたし

24(火)

- ・なすいリスパダテ
- ・ミートソース
- ・ぎゅうにゅう
- ・こんにやくサラダ
- ・こまつなロックケーキ

25(水)

- ・あおだいすのたまごみ
- ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・さいばのみせやき
- ・たまごスープ

26(木)

- ・こくとくパン
- ・ぎゅうにゅう
- ・かぼちやのスコープコロッチ
- ・とりがんスープ
- ・れいとくみかん

27(金)

- ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・わかめぎのスライスあげ
- ・にくどろふ
- ・きりぼしときゅうり
- ・のたまごめえ

30(月)

- ・いわしのかほやきどん
- ・ぎゅうにゅう
- ・かきこまじる
- ・もやしとこまつなの
- ・からしじょうゆ