



9月 きゅうしょく こんだてひょう



日にち	ようび	ごはん・パン	のみもの	チーズ ジャム くだもの ほか	大きいおかず	小さいおかず	おしらせ
1日	かようび	むぎごはん	牛乳	ミックス フルーツ	スグート! はるさめスープ	ズルコギどんのぐ	★
2日	すいようび	ごはん	牛乳		かきたまじる かんぴょう	まめじゃが/ふいかけ	★
3日	もくようび	ごはん	牛乳		ぶたじる	ちくわのかしーに/こんぶのつくたに	★
4日	きんようび	しょくパン	牛乳		やさいスープ	ツナサンドのぐ/フライドポテト	★
7日	げつようび	チーズパン	牛乳		スパゲティ スパゲティマトソース	コーンサラダ	
8日	かようび	ごはん	牛乳	なし	ゴーヤ ゴーヤチャンフル	こんぶごはんのぐ	
9日	すいようび	ほいかごはん	牛乳		みぞしる	さんまのかぼやき/きゅうりのほいにくあえ	★
10日	もくようび	ターメリック ライス	牛乳		チリコンカン	やさいサラダ	
11日	きんようび	ぶどうパン	牛乳	チーズ	たまごトマトのスープ	あじフィレフライ/ポイルドキャベツ	★

★ はしのもちかた レッスン ★

じょうずに もてるかな??

①

えんぴつをもつように
はしを1本もとう!

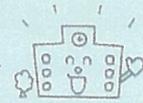
この部分にはしを
もう1本いれよう!

②

③

じょうずにもてたら、うえの
はしだけ うごかしてみよう!





日にち	ようび	ごはん・パン	のみもの	チーズ・ジャム・くだものほか	大きいおかず	小さいおかず	おしらせ	
14日	げつようび	<p style="text-align: center;">◆ ぼうさいくんれん だいきゅう 防災訓練 代休 ◆</p>						
15日	かようび	ごはん	牛乳		とうがんのすましじる	にざかな/いそかあえ いわし / きりばいのり	★	
16日	すいようび	くろパン	牛乳	ぶどう	こめこシチュー	キャベツサラダ	★	
17日	もくようび	むぎごはん	牛乳		にくじゃが	からししょうゆあえ/じゃこのいいに		
18日	きんようび	むぎごはん	フルーン ほっこりじゅう		あきなすカレー	ごまずあえ きりばいだいこん		
21日	げつようび	<p style="text-align: center;">◆ けいろう ひ 敬老の日 ◆</p>						
22日	かようび	<p style="text-align: center;">◆ こくみん きゅうじつ 国民の休日 ◆</p>						
23日	すいようび	<p style="text-align: center;">◆ しゅうぶん ひ 秋分の日 ◆</p>						
24日	もくようび	ごはん	牛乳		いらたま つきみじる	さけそぼろ/ごましょうゆあえ さけ / こおりどうふ	★	
25日	きんようび	むぎごはん	牛乳		にらたまスープ	マーボーなす ピーマン あがピーマン	★	
28日	げつようび	はいがパン	牛乳	ドライフルーン	カレーピンスシチュー	わかめサラダ		
29日	かようび	はいがごはん	牛乳		みそじる	ひじきごはんのぐ/ししゃもフライ ひじき / あびら / あげ / こおりどうふ / ししゃも	★	
30日	すいようび	ロールパン	牛乳		ソースやきそば	ちゅうかあえ		