



9月

こんだてよていひょう



「早ね・早おき・朝ごはん」
で生活リズムを整えましょう♪

3(火)
なつやさいかレーライス
だいたずサラダ
ぶどう

4(水)
ふるさと献立
ごはん
ぶたにくとあつあげのみそいため
あゆのしおやき
ちぐさあえ

5(木)
牛乳は、毎日あります！
ごはん
ワンタンスープ
タッティギム
チンジャオロースー

6(金)
ごはん
オニオンスープ
ツイラのバツルフライ
かぼちゃのサラダ

9(月)
ごはん
かきたまじる
はものてんぷら
かいそうのとうさに
なし

10(火)
ごはん
ミネストローネ
ぶたにくのアップルジャース
ジャーマンポテト

ひょうごけんさん
兵庫県産
100%

11(水)
うめごはん(すめめ)
にこみうどん
ちくわのにしくあげ
しらすあえ

12(木)
ごはん
コーンスープ
ハンバーグ
グリーンサラダ
ぶどう

13(金)
にくまいさつまいもごはん
おつきみだんごじる
はまちのてりやき
おひたし
おつきみ
ゼリー

17(火)
ごはん
やさいスープ
なすのミートソースグラタン
きりぼしだいこんのサラダ

18(水)
ごはん
マーボー豆腐
はるさめサラダ
りんご

19(木)
食育の日
しそごはん
みそしる
ぶどう

20(金)
おやこどんぶり
ごしきあえ
ちはぎ

しそうしさん
宍粟市産
100%

24(火)
ごはん
みそもやしスープ
メンチカツ
ひじきのいりに

25(水)
ごはん
ちくぜんに
あじのいそべあげ
そくせきづけ

26(木)
ジャンバラヤ
コンソメスープ
チキンフライ
やさいのマヨソテー

27(金)
ごはん
かぼちゃのポタージュ
おからいりミートボール
コールスローサラダ

30(月)
ごはん
ひらひらうどんスープ
とりにくのうめソースやき
じゃがいものほろあめ
ブルーベリー