

9月

もいつけ表

今月の行事食

朝ごはんは食べていますか？

早寝、早起きをしていますか？

2学期も元気に過ごしましょう！



9月 9日(水)「夏ばて解消の献立」

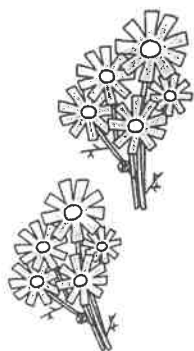
9月28日(月)「青森県の献立」

9月16日(水)「郷土料理の献立」

9月29日(火)「食物繊維の多い献立」

9月25日(金)「お月見の献立」

B



	1日(火) ハムステーキ 福神漬 麦ごはん カレーライス	2日(水) ヤンニョムチキン チョレギサラダ ごはん カムジャタン風 スープ	3日(木) メンチカツ チキンとパスタのサラダ ミルクロール 米粉の クラムチャウダー	4日(金) さばの竜田揚げ 切干し大根と青菜のごまドレッシング和え ごはん 厚揚げのみそ汁
7日(月) 肉みそと野菜を 一緒にご飯の上に のせて食べましょう 彩り野菜の肉みそ丼 (麦ごはん) えび団子のスープ	8日(火) 野菜 ふりかけ 魚(ほっけ)の色付け かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 鶏ごぼう汁	9日(水) 夏ばて解消の献立 豚肉のくわ焼き 金時草の梅風味和え ごはん にら玉みそ汁	10日(木) オムレツ ツナサラダ ミルクロール 夏野菜の ハヤシチュー	11日(金) 鶏肉と野菜の黒酢あん 果物(梨) ごはん 水ギョーザスープ
14日(月) いかと大豆のかき揚げ ひじきの炒め煮 ゆかりごはん 芋団子汁	15日(火) 香巻き 割干し大根の中華漬物 ごはん 厚揚げのオイスター カレー煮	16日(水) 郷土料理の献立 のり佃煮 魚(しいら)のいしり風味 金糸瓜の酢の物 ごはん じゃがいもと麺の みそ汁	17日(木) キャラメル クリーム ハンバーグのごソース 卵入りシーザーサラダ ミルクロール 車麩と大豆の トマト煮	18日(金) 具を 混ぜて 食べよう えび巻の子揚げ(2個) 鶏五目チャーハン (バターライス) ごまびり辛スープ
21日(月) 敬老の日	22日(火) 国民の休日	23日(水) 秋分の日	24日(木) 鶏肉の香味だれ キムチ納豆和え ごはん 夏野菜のごま汁	25日(金) お月見の献立 四方はべんのカレー天ぷら 里手のうま煮 わかめごはん お月見汁
28日(月) 青森県の献立 りんご ゼリー 魚(ふくらぎ)のガーリックバターソース ずき昆布のサラダ ごはん せんべい汁	29日(火) 食物繊維の多い献立 チキンナゲット(2個) ごぼうサラダ ミルクロール ビーンズシチュー	30日(水) チリペッパーチキン いか焼きそば ごはん 冬瓜の サンラータン	食器が新しくなりました！ ごはん 汁物 ごはん茶碗と汁碗が9月から新しくなりました！ これから先も長い間使い続ける食器なので、大切にしてくださいね！	