

26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
今月の目標は、 『食生活の見直しをしよう』 『生活習慣病について知ろう』です。 				 ごはん 牛乳 しゅうまい2個 鶏ささみともやしのサラダ ミルク麻婆
2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
 ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ピビンバ風いため 細切り卵の中華スープ	 ごはん わかめふりかけ 牛乳 鶏肉の照り焼き ベーコンともやしのソテー ABCスープ	 ごはん 大豆入りキーマカレー 牛乳 フルーツポンチ	 食パン メープルシロップ 牛乳 ほきのタルタルフライ 春雨サラダ かまぼこと青菜のスープ	 ごはん 牛乳 さばの味噌煮 いりどり 豆腐とわかめのみそ汁 セノビーゼリー
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
 ごはん 牛乳 いちチリソースフライ ひき肉とキャベツのピリ辛炒め わかめスープ	 ごはん 牛乳 ハムカツ ソース とり肉とブロッコリーのソテー すまし汁	 ごはん 牛乳 肉じゃがコロケ きゅうりの梅おかか和え さつま汁	 ミルクパン いちごジャム 牛乳 トマトオムレツ ツナとにんじんの炒めもの ポトフ 桃ゼリー	 ごはん 牛乳 松風焼き ひじきサラダ じゃがいもとベーコンのスープ
	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
	 ごはん 牛乳 米粉のクリームシチュー いもじゃこ大豆 お月見ゼリー	 ごはん 牛乳 ハンバーグりんごソースがけ 白菜のいそか和え 豆腐とマロニーのすまし汁	 食パン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃグラタン カラフルソテー ミネストローネ ヨーグルト	 ごはん 韓国風味付けのり 牛乳 あじの香草パン粉焼き ごぼうサラダ 中華風コンソースープ
	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
	 ごはん 牛乳 チキンピカタ 八宝菜 フルーツ杏仁風プリン	 ごはん 牛乳 シルバーの西京焼き 肉じゃが キャベツとえのきたけのみそ汁	 黒糖パン 牛乳 野菜チップス なすとツナのトマトペンネ ハムと大根のスープ	 ごはん ポークカレー 牛乳 切り干し大根のサラダ ヨーグルト
30 (月)	  今年の中秋の名月は 9月17日です。月をめでの 習慣は、平安時代に中国から 伝わったといわれています。			
 ごはん キムチそぼろご飯の具 牛乳 ワンタンスープ はちみつレモンゼリー				