






月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃはいそう 業者配送</p> <p>2日:レモンムース 8日:ゆずゼリー 16日:グレープフルーツ 18日:ぎふのももゼリー 25日:なし</p> 	<p>1</p> <p>レモンムース</p> <p>むしとうもろこし とりにくのてりやき</p> <p>えだまめ いかメンチカツ</p> <p>しおゆで</p> <p>むぎごはん なつやさいカレー</p> <p>むぎごはん おちやふりかけ</p> <p>みだくさん みそしる</p>	<p>2</p> <p>レモンムース</p> <p>えだまめ いかメンチカツ</p> <p>しおゆで</p> <p>むぎごはん なつやさいカレー</p>	<p>3</p> <p>きゅうりの すのもの</p> <p>とうふの かわりやき</p> <p>ひじきごはん</p> <p>きのこじる</p>	<p>4 イタリアのりょうり</p> <p>ズッキーニの サラダ</p> <p>さかなの ハーブやき</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>
<p>7</p> <p>ポテトサラダ (マヨネーズ)</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>しんしゅうみそしる</p>	<p>8 かごしまけんのりょうり</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>けいはんのく (きざみのり)</p> <p>さつまいもの てんぷら</p> <p>むぎごはん</p> <p>けいはんのスープ</p>	<p>9</p> <p>キャベツサラダ (クリームドレッシング)</p> <p>あじのマリネ</p> <p>しよくパン</p> <p>コーンクリームスープ</p>	<p>10 ちゅうごくのりょうり</p> <p>ちゅうかどんの のぐ</p> <p>えびシューマイ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンドンスープ</p>	<p>11 ひがしにほんのりょうり</p> <p>いとこんぶの にももの</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>むぎごはん (いたく)</p> <p>いものこじる</p>
<p>14</p> <p>かみかみ ごぼうサラダ</p> <p>かじきとレバーの ごまがらめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふじる</p>	<p>15</p> <p>フルーツ</p> <p>とうにゅうかん</p> <p>ししやもの おちやあげ</p> <p>こがたパン</p> <p>やきそば</p>	<p>16</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>ほうれんそう サラダ (ごまドレッシング)</p> <p>いかの オリーブゆやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ドライカレー</p>	<p>17</p> <p>ぎゅうどんの のぐ</p> <p>さつまいもサラダ (マヨネーズ)</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぐじょうみそしる</p>	<p>18 しょくいくのひ</p> <p>ぎふのももゼリー</p> <p>けいちゃん</p> <p>だいでろquette</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p>
<p>21 けいろうのひ</p> 	<p>22 こくみんのしゆくじつ</p> <p>ぼうさいグッズ</p> 	<p>23 しゅうぶんのひ</p> <p>あきのななくさ</p> 	<p>24</p> <p>かいそうサラダ (わふうドレッシング)</p> <p>とりにくの チーズやき</p> <p>こめこしよくパン</p> <p>とうにゅう かぼちゃスープ</p>	<p>25 おつきみ(27日)のりょうり</p> <p>なし</p> <p>いかとさといもの にももの</p> <p>うずらたまご レバーだんごフライ</p> <p>えだまめごはん</p> <p>おつきみじる</p>
<p>28</p> <p>とんかつ</p> <p>キャベツソテー</p> <p>まるパン</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>29 ぼうさいのひたいけんメニュー</p> <p>ツナそぼろ</p> <p>きりぼしだいこんの あえもの</p> <p>アルファかまいの ごはん</p> <p>みだくさんみそしる</p>	<p>30 ならけんのりょうり</p> <p>あおなの ごまあえ</p> <p>とりにくの からあげ</p> <p>ならちやめし</p> <p>にゅうめん</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p> <p>*おうちからせいけつな おはしをもってきましょう。</p>	

せいかつリズムをととのえよう

2がっきがはじまりました。げんきにすごすために、せいかつリズムをみなおしましょう。おうちのひとといっしょにチェックしてみましょう。

- はやねはやおきをしていますか？
- しっかりとあさごはんをたべていますか？
- かおをあらひ、はをみがいていますか？
- まいにち、はいべんしていますか？

4つがすべてチェックできるようにしましょう。

こんげつ(9月)のしゅんのたべもの

- とうもろこし、えだまめ
- かぼちゃ、さつまいも
- さといも、なす
- ★ いわし、さけ
- ★ あじ、さんまいか
- ★ なし、ぶどう
- いちじく、りんご

きゅうしょくにもたくさんきせつ(9月)のたべものがつかわれています。さがしてみましょう♪

