



# 9月のきゅうしょく



## 9月のもくひょう



よい食べ方をしよう

2日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・きゅうりのサラダ
- ・ミックスフルーツゼリー

3日(火)



- ・牛乳
- ・中華風炊き込みごはん
- ・あじフライ
- ・じゃがいもとツナのオリーブオイル炒め

4日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げのキムチ煮
- ・パンサンスー

5日(木)



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏肉ときのこのパスタスープ
- ・フランクフルト
- ・キャベツのソテー

6日(金)



【郷土料理：宮崎】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・チキン南蛮
- ・魚とん汁
- ・ピーマンのごまみそ炒め

9日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・焼きぎょうざ
- ・切り干し大根のナムル

10日(火)



- ・全粒粉コッペ
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマトスープ
- ・ツナマリネ

11日(水)



- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・冷麺
- ・白身魚フライ

12日(木)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ミートボールのクリームスープ
- ・ラタトゥイユ

13日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・さばの塩焼き
- ・キャベツの煮びたし

17日(火)



【お月見献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・月見汁
- ・里芋のゆずあんかけ
- ・手作りしそひじきふりかけ

18日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ドライカレー
- ・じゃがいものスープ

19日(木)



- ・バーガーパン
- ・牛乳
- ・もずくと卵のスープ
- ・コロッケ
- ・ポイルキャベツ

20日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐のみそ汁
- ・いわしの煮付け
- ・なすの炒め物

24日(火)



- ・ベビーコッペ
- ・牛乳
- ・ツナとキャベツのペペロンチーノ
- ・スイートパンプキン
- ・醗酵乳

25日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚キムチの混ぜご飯
- ・トックスープ
- ・じゃこ大豆

26日(木)



- ・パンパン
- ・牛乳
- ・スープ煮(ミニウィンナー)
- ・れんこんとツナのソテー

27日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・タイビーエン
- ・さわらの塩こうじ焼き
- ・ひじきの和え物

30日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・洋風鶏じゃが
- ・炒めたくあん
- ・塩スイートアーモンド

