



9月 もいっつけ表



月	火	水	木	金
<p>○食生活の見直しをしよう○ 朝食をしっかりと、 生活のリズムを整えましょう！</p>		<p>今月の【食育の日の献立は ツナコーンピラフ】です。 鉄を多く含む食品です。 今月は『ツナ』を取り入れた献立です。</p>		
<p>1日</p> <p>(ごま・たれ) 野菜肉</p> <p>ごはん</p> <p>ピビンバ</p> <p>スンドゥブスープ</p>	<p>4日</p> <p>(たれ) かんぴょうの和え物 ぶた肉の みそ漬け焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>5日</p> <p>(たれ) 華風あえ</p> <p>はんぺんのチーズ焼き</p> <p>中華風 ピリ辛ごはん</p> <p>レンフォアタン</p>	<p>6日</p> <p>こどもパン</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ</p> <p>甘辛チキン竜田</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>7日</p> <p>(たれ) 切り干し大根の和え物 さんまのかば焼き</p> <p>ごはん</p> <p>五目煮</p>
<p>11日</p> <p>中華めん</p> <p>小松菜のソテー ポテトの オーロラソース焼き</p> <p>もやしそば</p>	<p>12日</p> <p>(たれ) 磯香和え</p> <p>さばの七味焼き</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>13日</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ とり肉の からあげ [3こ]</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>14日</p> <p>(ささみ・ドレッシング) パンパンジーサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ピザトースト</p> <p>じゃがいもの コンソメスープ煮</p>	<p>8日</p> <p>(ドレッシング・ちりめんじゃこ) 青菜とじゃこのサラダ</p> <p>なすの キーマカレー</p> <p>パセリライス</p> <p>ルウ</p>
<p>18日</p> <p>敬老の日</p>	<p>19日</p> <p>新人体育大会</p> <p>がんばれ！ 武中！</p>	<p>20日</p> <p>新人体育大会</p>	<p>21日</p> <p>(ドレッシング・ツナごま) ビーンズサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ルウ</p>	<p>15日</p> <p>食育の日の献立</p> <p>(ドレッシング) コールスローサラダ</p> <p>白身魚の こんがり焼き</p> <p>ツナコーンピラフ</p> <p>豆腐スープ</p>
<p>25日</p> <p>手作り 大豆ふりかけ</p> <p>酢豚</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>26日</p> <p>(たれ・ごま) ごまあえ</p> <p>鮭の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p>	<p>27日</p> <p>(ドレッシング) 中華サラダ</p> <p>いかの ヤンニョムカンジャンかけ</p> <p>キムチ チャーハン</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>28日</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>2色揚げパン きな粉・ココア</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>22日</p> <p>ピリ辛みそ丼の具</p> <p>麦ごはん</p> <p>にら玉汁</p>
				<p>29日</p> <p>(たれ) みそ和え 和風ハンバーグ</p> <p>さつまいも ごはん</p> <p>かき玉汁</p>