

9がつ こんだてひょう

ようひ		月	火	水	木	金
ひにち			1	2	3	4
こんだて		9にちの「エッグサーモンどん」は、 <u>さつぱろふしみしえんがっこうのメニュー</u> です。 	ジャージャーめん ジャーマンポテト バナナ	ごはん わかめスープ ぶたにくとやさいのみそいため だいこんサラダ	わかめごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ちくわのいそべあげ ゴマあえ	ごはん みそしる (かぼちゃ・えのきだけ) スペインふうオムレツ きんぴらごぼう
はたらき	つくる うごかす ととのえる		ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー ペーコン ラーメン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも パター たけのこ ねぎ ほしいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ バナナ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく こめ ゴマ あぶら さとう かたくりこ ゴまあぶら キャベツ はくさい ほうれんそう にんじん	ぎゅうにゅう たまご ウイナー こめ さとう じゃがいも パター あぶら かぼちゃ えのきだけ たまねぎ あかピーマン グリンピース ごぼう にんじん ビーマン	
ひにち	7		8	9	10	11
こんだて		ごはん みそしる (チンゲンサイ・こうやとうふ) にくとうふ ブロッコリーわふうサラダ	ごもくうどん かぼちゃのてんぷら フルーツヨーグルトあえ	★エッグサーモンどん はるさめスープ プリン	ごはん みそしる (こまつな・しめじ) タンドリーチキン だいこんとあつあげのもの	よこわりパンズパン ミネストローネ メンチカツ ゆでやさい
はたらき	つくる うごかす ととのえる	ぎゅうにゅう こうやとうふ やきとうふ ぶたにく かつおぶし のり こめ あぶら さとう ゴマあぶら チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきだけ グリンピース ブロッコリー	ぎゅうにゅう とり にく たまご ヨーグルト うどん さとう こむぎこ かたくりこ だいこん ごぼう にんじん ほしいたけ ねぎ かぼちゃ もも パイン みかん	ぎゅうにゅう さけ たまご こめ さとう かたくりこ こむぎこ ゴまあぶら はるさめ プリン にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン ほしいたけ ねぎ	ぎゅうにゅう とり にく ヨーグルト あつあげ こめ さとう こまつな しめじ しょうが にんにく だいこん にんじん イングン	ぎゅうにゅう とり にく メンチカツ パンズパン じゃがいも オリーブオイル あぶら たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり
ひにち		14	15	16	17	18
こんだて		ごはん みそしる (とうふ・わかめ) ぶたにくとやさいのしょうがやき サイコロサラダ	やきそば やさいボールスープ きゅうりづけ	ごはん みそけんちんじる ホッケのバターしょうゆやき かぼちゃのもの	キーマカレー はくさいとコーンのサラダ ソファールげんきヨーグルト	かぼちゃパン アサリチャウダー チキンサラダ なし
はたらき	つくる うごかす ととのえる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく こめ あぶら さとう もやし たまねぎ ビーマン にんじん しょうが きゅうり コーン	ぎゅうにゅう ぶたにく やさいボール やきそば あぶら さとう ゴマ キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン はくさい しめじ ねぎ きゅうり	ぎゅうにゅう とうふ ホッケ こめ じゃがいも パター さとう だいこん たまねぎ しらたき にんじん かぼちゃ イングン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だいご こなチーズ ヨーグルト こめ パター さとう たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト はくさい きゅうり コーン	ぎゅうにゅう アサリ ささみ かぼちゃパン じゃがいも あぶら パター たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン なし
ひにち		21	22	23	24	25
こんだて		けいろうのひ	こくみんのきゅうじつ	しゅうぶんのひ	ごはん さつまじる とりにくのみそづけやき ひじきとだいずのいために	きのこたきこみごはん みそしる (だいこん・あぶらあげ) やきぐりコロッケ しおこんぶあえ
はたらき	つくる うごかす ととのえる				ぎゅうにゅう とうふ とり にく ひじき だいず あぶらあげ こめ さつまいも さとう あぶら だいこん ツキこんにやく にんじん しめじ ねぎ	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ しおこんぶ こめ あぶら さとう やきぐりコロッケ ゴまあぶら しめじ しいたけ にんじん ごぼう だいこん もやし ほうれんそう
ひにち		28	29	30	 は、手稲山口の「松森農園」で栽培したかぼちゃを使用する日です。(予定)	
こんだて		ごはん ニラたまスープ あつあげホイコーロー きりぼしだいこんごまざあえ	しょうゆラーメン だいがくいも かき のみものセレクト	ごはん みそしる (こまつな・こうやとうふ) ブリてりやき にくじゃが		
はたらき	つくる うごかす ととのえる	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とりひきにく こめ あぶら さとう ゴマあぶら ゴマ ニラ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ビーマン ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	(ぎゅうにゅう) (コーヒーぎゅうにゅう) ぶたにく ラーメン さつまいも あぶら さとう もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく かき	ぎゅうにゅう こうやとうふ ブリ ぶたにく こめ さとう じゃがいも あぶら こまつな たまねぎ にんじん しらたき グリンピース		

☆ はたらきには、主に使用している食材を記載しています。