

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>梨 コーンサラダ</p> <p>ハヤシ ライス/ごはん</p> 	<p>2</p> <p>パンサンスー 小籠包 (2個)</p> <p>えびと豆腐の うま煮</p> 	<p>3</p> <p>ゆかりあえ 小魚と大豆の アーモンドがらめ</p> <p>かぼちゃの そばろ煮</p> 	<p>4</p> <p>巨峰4粒 ごま昆布漬け さばの塩焼き</p> <p>かきたま汁</p> 	<p>5</p> <p>黒豆サラダ 揚げ魚のレモン味</p> <p>きのこ汁</p> <p>黒豆の日献立</p> 
<p>8</p> <p>華風あえ 高野豆腐の カレー揚げ</p> <p>回鍋肉</p> 	<p>9</p> <p>炒り大豆あえ 鮭の塩焼き</p> <p>みそワナン スープ</p> 	<p>10</p> <p>ビーフソテー さんまの土佐煮</p> <p>きのこの たまごとし</p> 	<p>11</p> <p>ピーナッツあえ あじの照り焼き</p> <p>沢煮椀</p> <p>わかめごはん</p> 	<p>12</p> <p>きゅうりののり塩あえ 白身魚のヤンニョム</p> <p>プルコギ</p> 
<p>15</p> <p>敬老の日</p> 	<p>16</p> <p>体育大会による 振替休業日</p> 	<p>17</p> <p>酢の物 千草焼き</p> <p>ヨーグルト</p> <p>大豆の 磯煮</p> 	<p>18</p> <p>切り干し大根の ソース炒め にしんの照り焼き</p> <p>さつま汁</p> 	<p>19</p> <p>レモンあえ 鶏肉とレバーの ケチャップがらめ</p> <p>冬瓜汁</p> 
<p>22日(月)～26日(金) かみいち食べきるゾウ運動</p>				
<p>22</p> <p>アイアンサラダ おさかなナゲット (3個)</p> <p>★秋野菜 カレーうどん</p> <p>減量ごはん</p> 	<p>23</p> <p>秋分の日</p> 	<p>24</p> <p>巨峰4粒 ★きのこサラダ ねぎ塩豚丼</p> <p>にらたま汁</p> 	<p>25</p> <p>★荳わかめの 中華あえ えびシューマイ (2個)</p> <p>マーボー なす</p> 	<p>26</p> <p>ナッツサラダ ★チリコンカン</p> <p>食パン</p> <p>クリーム シチュー</p> 
<p>29</p> <p>アーモンドあえ 厚焼き卵</p> <p>肉じゃが</p> 	<p>30</p> <p>のりチーズポテト ミニトマト(2個) ほっけの塩焼き</p> <p>鶏ごま 五目汁</p> 	<p>9月もいっつけ表</p>		