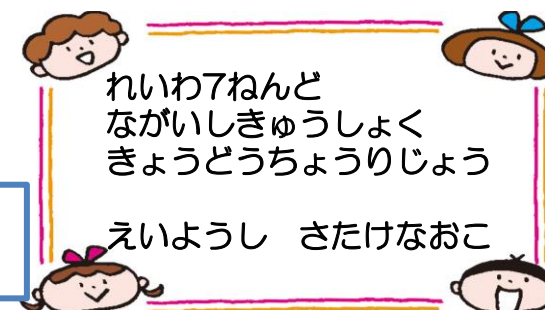




9がつのこんだて



こんげつのもくひょう: しょっきを もって たべよう!

げつようび ついた 1ち	かようび ふつ 2か	すいようび みつ 3か	もくようび よつ 4か	きんようび いつ 5か
【ぼうさいの ひこんだて】 ～じぶんで つくろう おにぎり～ *わかめ ごはん *たちうお ぶらい *とまとさらだ *なすと なまあげの みそしる *ぎゅうにゅう	*もちむぎいり ごはん *こうやとうふの にも *ちーずいり ごしきなっとう *じゃがいもと わかめの みそしる *やさしいじゅーす	*つなおろし すばげてい *ごぼうと くきわかめの まよさら *きゃべつの すーぶ *こくとう きなこ むしぱん	*ごはん *ぶりの たつたあげ *ひじきいりに *きゃべつと なまあげの みそしる *わなし	*ごはん *とりの なつやさい やき *こめこめん さらだ *ほうれんそうと ペーこんの すーぶ *ばなな
よう 8か	この 9か	どう 10か	11にち	12にち
*りゃんぱんめん *ふの あげてり *とまと *ぎゅうにゅう	*ごはん *あじの しおこうじやき *なつやさいの こうみづけ *おくらと とうふの みそしる *よーぐると	*かぼちゃと なすの きーまかれー (げんまいいり ごはん) *じゃこさらだ *ふるーつぽんち	*ごはん *とりにくの れもんづけ *ひじきの まよさら *とうふのすーぶ *めろん	【けいろうのひこんだて ～まごわやさしい～】 *ごはん *さばの きじやき *きりこんぶに *とんじる *わなし
15にち	16にち	17にち	18にち	19にち
けいろう 敬老の日 	*ごはん *えびしゅうまい *まーぼーはるさめ *たまごとわかめのすーぶ *やさしいじゅーす	*ごはん *しろみざかなの こうそうぱんこやき *すばげていさらだ *やさしいっぱいすーぶ *めろん	*すこやか ろーる *くさおかぽーくの けちゃっぶいため *あおのり ぽてと *とうにゅう つぶこーんすーぶ *ぎゅうにゅう	【しょくいくのひこんだて】 *ごはん *しろみざかなと なすの あますあん *きっかりいり ひたし *かぼちゃの みそしる *わなし
22にち	23にち	にじゅうよつ 24か	25にち	26にち
*にらと ぶたにくの まぜごはん (むぎいり ごはん) *しろはなまめと まかろにの さらだ *あさりのみそしる *ぎゅうにゅう	しゅうぶん ひ 秋分の日 	*ごはん *さわらの さいきょうやき *なっとうあえ *じゃがべえじる *ばなな	*とりうめうどん *つなさらだ *かりかり ごぼう あーもんど *おれんじ	*ごはん *あげかれの あんかけ *あすばらなの おひたし *みそ けんちゃんじる *よーぐると
29にち	30にち	まさとじいじと ひでこちゃんのよみきかせ いつも たのしみにしている「まさとじいじのよみきかせ」と 「ひでこちゃんのよみきかせ」。 えほんもきゅうしよくも おたのしみに！		
*むぎいり ごはん *こざかな ぶりかけ *なまあげいり ほうこうろう *なるとと みつばの すましじる *おれんじ	*ごはん *とりにくの くろみつあえ *さんしょく おひたし *わかめと とうふのみそしる *やさしいじゅーす			