2022ねんど　きゅうしょく☆こんだて　9がつ

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			ごはん たんどりーちきん 鶏もも、ヨーグルト はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、ごま ふるーつ	ごはん ちゅうかどん 鶏もも、しょうが、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、たけのこ、ブロッコリー、はくさい	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、鶏もも、にんじん ふるーつ
5日	6日	7日	8日	9日	10日
こぎつねごはん 鶏ひき肉、油揚げ しおやきとり 鶏もも おみそしる だいこん、わかめ ふるーつ	しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれん草、わかめ、ねぎ みにとまと ふるーつ	ごはん さけかおりみそやき サケ きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ ふるーつ	ごはん ごぼうちゃぷちぇ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、ごま ほうれんそうごまあえ ほうれん草、にんじん、えのき、ごま ふるーつ	ごはん ちりこんかん だいず、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、コーン	やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり ふるーつ
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん とりみそやき 鶏もも わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、ごま ふるーつ	ごはん さけからあげ サケ きゃべつなむる キャベツ、にんじん、だいこん、ごま ふるーつ	ごはん ちーずはんばーぐ 豚ひき肉、たまねぎ、ながいも、チーズ ゆでぶろっこりー ふるーつ	さつまいもごはん さつまいも てりやきちきん 鶏もも まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ ふるーつ	ごはん すきやきふう 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、しらたき、木綿豆腐	きのこすぱげてぃ スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ソーセージ ふるーつ
19日	20日	21日	22日	23日	24日
おやすみ	ゆかりごはん ちきんぐらたん 鶏もも、たまねぎ、チーズ きゃべつのごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま ふるーつ	みーとそーすすぱげてぃ スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ぽてと じゃがいも ふるーつ	ごはん さけふらい サケ こまつなのあえもの こまつな、えのき、にんじん、ごま ふるーつ	おやすみ	やきうどん ゆでうどん、豚肩ロース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり ふるーつ
26日	27日	28日	29日	30日	
わかめごはん にくじゃが 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しらたき あさづけ きゅうり、かぶ ふるーつ	ごはん さけしおやき サケ ひじきに だいず、ひじき、にんじん、油揚げ ふるーつ	ごはん ちきんかつ 鶏もも ぽてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン ふるーつ	とりなんばんうどん 干しうどん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、鶏もも、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ きゅうりしょうゆづけ きゅうり ふるーつ	ごはん びびんばふう 豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま ふるーつ	