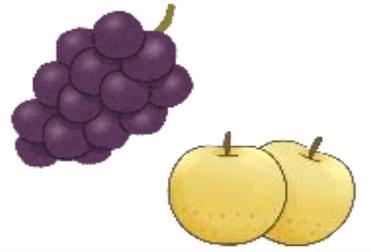


9月もいっつけ表



	<p>1日(火)</p> <p>かがなし</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>4しゅのおまめのサラダ</p>	<p>2日(水)</p> <p>はるまき きゅうりのなんばんづけ</p> <p>白ごはん</p> <p>じゃじゃんどうふ</p>	<p>3日(木)</p> <p>とりにくのパーベキューソース ジャーマンポテト</p> <p>白ごはん</p> <p>やさいスープ</p>	<p>4日(金)</p> <p>かぼちゃと なすのそぼろに</p> <p>わかめごはん</p> <p>かきたまじる</p>
<p>7日(月)</p> <p>メンチカツ やさいサラダ</p> <p>白ごはん</p> <p>キャベツのみそしる</p>	<p>8日(火)</p> <p>れいとろパイ</p> <p>ドライカレー</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>9日(水)</p> <p>ビビンバ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>10日(木)</p> <p>ししゃもてんぷら キャベツとコーンのサラダ</p> <p>2個</p> <p>白ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>11日(金)</p> <p>2個</p> <p>きよほう</p> <p>とりそぼろごはん</p> <p>みそけんちんじる</p>
<p>14日(月)</p> <p>2個</p> <p>シューマイ チャブチェ</p> <p>白ごはん</p> <p>とうがんのスープ</p>	<p>15日(火)</p> <p>サケフライ えどっこに</p> <p>白ごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>16日(水)</p> <p>ミートオムレツ マセドアンサラダ</p> <p>白ごはん</p> <p>ほうれんそうのスープ</p>	<p>17日(木)</p> <p>ココアワッフル</p> <p>ちゅうかライス</p> <p>ひじきのナムル</p>	<p>18日(金)</p> <p>チンジャオロース トマト</p> <p>白ごはん</p> <p>はるさめのスープ</p>
<p>21日(月)</p> <p>敬老の日</p> 	<p>22日(火)</p> <p>秋分の日</p> 	<p>23日(水)</p> <p>とりにくとやさいの あまずいため</p> <p>メープルマフィン</p> <p>白ごはん</p> <p>にくいり ワンタンスープ</p>	<p>24日(木)</p> <p>さばのしょうがりに ほうれんそうのごまあえ</p> <p>白ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>25日(金)</p> <p>チキンカレー ふくじんづけ</p> <p>かいそうサラダ</p>
<p>28日(月)</p> <p>さんまのかばやき こまつなともやしのごまずあえ</p> <p>白ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>29日(火)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>バターロール</p> <p>やきそば</p>	<p>30日(水)</p> <p>マーボーなす トマト</p> <p>白ごはん</p> <p>たまごとあおなの ちゅうかスープ</p>	<p>姿勢をよくして食べよう!</p>  <p>正しい姿勢は、背筋を伸ばして、顎をひいて、肩甲骨を寄せ、手は肘より高い位置で持つ。</p> <p>悪い姿勢は、顎を突き出す、肩甲骨が離れる、手は肘より低い位置で持つ。</p>	