

2025ねん9がつのこんだて

	げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どうようび	
	1	ぎゅうにゅう、くだもの	2	ぎゅうにゅう、くだもの	3	ぎゅうにゅう、くだもの	4	ぎゅうにゅう、くだもの	5	ぎゅうにゅう、くだもの	6	ぎゅうにゅう、くだもの
	ごはん、みそしる（たまねぎ・まいたけ）、ぼーくちやっぷ、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（だいこん・しめじ）、とうふのつなやき、こまつなのごまあえ、くだもの		ごはん、みそしる（こまつな・えのき）、ほっけのたつたやき、かわりきんぴら、くだもの		ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、びびんば、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの		ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、とりにくのばんこやき、とまとときゅうりのさらだ、くだもの		みーとそーすすばげてい、すーぶ（こーん・ねぎ）、かぼちゃのさらだ、くだもの	
	ぎゅうにゅう、だいがくいも		ぎゅうにゅう、まめぱん		ぎゅうにゅう、とうきびおにぎり		ぎゅうにゅう、ちーすとーすと		ぎゅうにゅう、ごまくっきー		ぎゅうにゅう、びすけっと	
あさ	8	ぎゅうにゅう、くだもの	9	ぎゅうにゅう、くだもの	10	ぎゅうにゅう、くだもの	11	ぎゅうにゅう、くだもの	12	ぎゅうにゅう、くだもの	13	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、みそしる（はくさい・えのき）、いためなっとう、ばんばんじーさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（わかめ・とうふ）、かれいのふらい、きゃべつとにんじんのおかかあえ、くだもの		ごはん、みそしる（ほうれんそう・まいたけ）、はんばーぐ、ぽてとさらだ、くだもの		ごはん、すーぶ（ねぎ・わかめ）、ちきんかれー、ほうれんそうのなむる、くだもの		ごはん、みそしる（だいこん・ねぎ）、とうふいりまーぼーなす、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		みーとそーすすばげてい、すーぶ（こーん・ねぎ）、かぼちゃのさらだ、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、かぼちゃじゃむさんと		ぎゅうにゅう、じゃこごはんおにぎり		ぎゅうにゅう、きなこまかに		あいすくりーむ、うえはーす		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、びすけっと	
あさ	15		16	ぎゅうにゅう、くだもの	17	ぎゅうにゅう、くだもの	18	ぎゅうにゅう、くだもの	19	ぎゅうにゅう、くだもの	20	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	敬老の日 けいろうのひ		ごはん、みそしる（だいこん・しめじ）、とうふのつなやき、もやしのにりあえ、くだもの		ごはん、みそしる（こまつな・えのき）、ほっけのたつたやき、かわりきんぴら、くだもの		ごはん、みそしる（にんじん・なまあげ）、びびんば、ぶろっこりーちゅうかあえ、くだもの		ごはん、みそしる（きゃべつ・にんじん）、とりにくのばんこやき、とまとときゅうりのさらだ、くだもの		みそらーめん、かぼちゃのころころさらだ、くだもの	
おやつ			ぎゅうにゅう、だいがくいも		ぎゅうにゅう、とうきびおにぎり		ぎゅうにゅう、ちーすとーすと		ぎゅうにゅう、ごまくっきー		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あさ	22	ぎゅうにゅう、くだもの	23		24	ぎゅうにゅう、くだもの	25	ぎゅうにゅう、くだもの	26	ぎゅうにゅう、くだもの	27	ぎゅうにゅう、くだもの
おひる	ごはん、みそしる（たまねぎ・まいたけ）、ぼーくちやっぷ、きゃべつとにんじんのさらだ、くだもの		しゅうぶんのひ 秋分の日		《はんばーがーをつくってね》ばんずばん、まかにすーぶ、とうふはんばーぐ、ぽてとさらだ、くだもの		ごはん、みそしる（わかめ・とうふ）、かれいのふらい、きゃべつとにんじんのおかかあえ、くだもの		ごはん、みそしる（だいこん・ねぎ）、とうふいりまーぼーなす、ぶろっこりーしょうがあえ、くだもの		みそらーめん、かぼちゃのころころさらだ、くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう、じゃこごはんおにぎり				おれんじぜりー、せんべい		ぎゅうにゅう、きなこまかに		ぎゅうにゅう、めろんぱん		ぎゅうにゅう、おかしもりあわせ	
あさ	29	ぎゅうにゅう、くだもの	30	ぎゅうにゅう、くだもの								
おひる	ごはん、みそしる（はくさい・えのき）、いためなっとう、ばんばんじーさらだ、くだもの		ごはん、すーぶ（ねぎ・わかめ）、ちきんかれー、ほうれんそうのなむる、くだもの									
おやつ	ぎゅうにゅう、かぼちゃじゃむさんと		ぎゅうにゅう、てづくりどーなつ									
あさ			こんげつのテーマ：あきのたべものをさがしてみよう。 【しゅんのしょくざい】									
おひる			・かぼちゃ ・なし									
おやつ												