



# 10月もいっつけ表

毎月19日は  
食育の日

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	  だいずとコーンのサラダ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  だいずとコーンのサラダ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  いわしのうめにくわかめのいためもの   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  いわしのうめにくわかめのいためもの   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 
	  いわしのうめにくわかめのいためもの   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  いわしのうめにくわかめのいためもの   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  いわしのうめにくわかめのいためもの   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  いわしのうめにくわかめのいためもの   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
  さばのにしょくごはん きのこけんちんじる 	  かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーのサラダ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ごぼうのピリから ブルーベリータルト   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ごぼうのピリから ブルーベリータルト   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ユーリンチー ニラいため   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 
  ユーリンチー ニラいため   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ユーリンチー ニラいため   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ユーリンチー ニラいため   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ユーリンチー ニラいため   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ユーリンチー ニラいため   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
	  あげぎょうざ のりとだいにんのあえもの   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ぶたにくとだいのべっこうに りんご   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ヨーグルトあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	<p><b>バス遠足</b></p>
  ヨーグルトあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ヨーグルトあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ヨーグルトあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ヨーグルトあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ヨーグルトあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
  やきにくライス かぼちゃとおまめのサラダ 	  さけフライ こまつなのソテー   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  はべんのてんぷら とうふチャンプルー   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ミートボール ポテトサラダ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  かきあげ ごまあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 
  かきあげ ごまあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  かきあげ ごまあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  かきあげ ごまあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  かきあげ ごまあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  かきあげ ごまあえ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
  ごもくごはん だしまきたまご 	  きびなごのかりかりあげ きりぼしだいにんのサラダ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  ぶたにくとれんこんの あまずからめ   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  おじやの マヨネーズふうみ かぼちゃプリン   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	
  おじやの マヨネーズふうみ かぼちゃプリン   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  おじやの マヨネーズふうみ かぼちゃプリン   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  おじやの マヨネーズふうみ かぼちゃプリン   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  おじやの マヨネーズふうみ かぼちゃプリン   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 	  おじやの マヨネーズふうみ かぼちゃプリン   ももゼリー   あつあげのちゅうかどん ごまずあえ 