



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)
 はべんのでんぶら とうふチャンプルー チーズ 白ごはん みそしる	 ごぼうのピリから ブルーベリータルト 白ごはん チャンポンめん	 ユーリンチー ニライため 白ごはん ちゅうかふう たまごスープ	 やきにくライス かぼちゃと おまめのサラダ

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	 だいずとコーンのサラダ ももゼリー 白ごはん くるまふのたまごとじ	 ぶたにくとれんこんの あまずからめ 白ごはん かいせん ワンタンスープ	 カレーライス ふくじんづけ ツナとやさいのサラダ	 遠足

14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
 スポーツの日	 あげぎょうざ のりだいたいこんのあえもの 白ごはん マーボー豆腐	 いわしのうめに くきわかめのいためもの 白ごはん とんじる	 かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーのサラダ 白ごはん ふりかけ はくさいのスープ	 みかん 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)
 ごもくごはん だしまきたまご こんさいのごまじる	 さけフライ こまつなのソテー ミルクロール あきあじシチュー	 ミートボール ポテトサラダ 白ごはん たまごとやさいの スープ	 かきあげ ごまあえ 白ごはん いなりうどん	 ヨーグルトあえ カレーそぼろごはん ちゅうかスープ

28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
 ピラフ とまとスープに	 ぶたにくとだいずのべっこう りんご 白ごはん さつまじる	 きびなごのかりかりあげ きりほしだいこんのサラダ 白ごはん たきあわせ	 おじゃがの マヨネーズふうみ かぼちゃプリン わかめごはん ペイザンヌスープ	 Halloween