



10月もりつけ表

毎月19日は
食育の日



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	
	 あげぎょうざのりとだいたいごんのあえもの 白ごはん マーボー豆腐	 きびなごのかりかりあげきりぼしだいたいごんのサラダ 白ごはん たきあわせ	 ユーリンチーニラいため 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 白ごはん	
7日 (月)	 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	 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	 ヨーグルトあえ カレーそぼろごはん ちゅうかスープ	 かきあげごまあえ 白ごはん いなりうどん	 みかん あつあげのちゅうかどん ごまずあえ
8日 (火)	 ミートボールポテトサラダ 白ごはん たまごやさいのスープ	 はべんのでんぶら豆腐チャンプルー チーズ 白ごはん みそしる	 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し	 さばのにしよごはん きのこけんちんじる	
14日 (月)	 ぶたにくとれんごんのあまずからめ 白ごはん かいせんワンタンスープ	 ごぼうのピリから ブルーベリータ르트 白ごはん チャンポンめん	 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	 カレーライスふくじんづけ ツナとやさいのサラダ
15日 (火)	 かぼちゃひきにくフライ プロッコリーのサラダ 白ごはん 白ごはん, ふりかけ, はくさいのスープ	 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	 ごもくごはん, だしまきたまご, こんさいのごまじる		
21日 (月)	 ぶたにくとれんごんのあまずからめ 白ごはん かいせんワンタンスープ	 ごぼうのピリから ブルーベリータ르트 白ごはん チャンポンめん	 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	 カレーライスふくじんづけ ツナとやさいのサラダ
28日 (月)	 かぼちゃひきにくフライ プロッコリーのサラダ 白ごはん 白ごはん, ふりかけ, はくさいのスープ	 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	 ごもくごはん, だしまきたまご, こんさいのごまじる		
29日 (火)	 かぼちゃひきにくフライ プロッコリーのサラダ 白ごはん 白ごはん, ふりかけ, はくさいのスープ	 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	 ごもくごはん, だしまきたまご, こんさいのごまじる		
30日 (水)	 かぼちゃひきにくフライ プロッコリーのサラダ 白ごはん 白ごはん, ふりかけ, はくさいのスープ	 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	 ごもくごはん, だしまきたまご, こんさいのごまじる		
31日 (木)	 かぼちゃひきにくフライ プロッコリーのサラダ 白ごはん 白ごはん, ふりかけ, はくさいのスープ	 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	 ごもくごはん, だしまきたまご, こんさいのごまじる		
運動会代休	 運動会代休	 Trick or Treat			