



10月もいっつけ表



| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>2日</p> <p>振替休日</p> | <p>3日</p> <p>チキンカツ ポテトサラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>はくさいの スープ</p> | <p>4日</p> <p>かきあげ いとこんぶのいためもの</p> <p>白ごはん</p> <p>なめこの みそしる</p> | <p>5日</p> <p>みかん</p> <p>あつあげの ちゅうかどん</p> <p>ごまずあえ</p> | <p>6日</p> <p>だしまきたまご やさいサラダ</p> <p>白ごはん</p> <p>すきやきに</p> |
| <p>9日</p> <p>スポーツの日</p> | <p>10日</p> <p>さけフライ ほうれんそうのソテー</p> <p>ミルクロール</p> <p>あきあじシチュー</p> | <p>11日</p> <p>さばのにしょくごはん</p> <p>きのこけんちんじる</p> | <p>12日</p> <p>ミートボール スパゲティサラダ</p> <p>白ごはん</p> <p>たまごとやさいの スープ</p> | <p>13日</p> <p>カレーライス ふくじんづけ</p> <p>ツナとやさいのサラダ</p> |
| <p>16日</p> <p>おじゃがの マヨネーズふうみ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>白ごはん</p> <p>ペイザンヌスープ</p> | <p>17日</p> <p>やきにくライス</p> <p>かぼちゃと おまめのサラダ</p> | <p>18日</p> <p>ちくわのごまてんぷら とうふチャンプルー</p> <p>白ごはん</p> <p>みそしる</p> | <p>19日</p> <p>さんまのしょうがに おひたし</p> <p>白ごはん</p> <p>とんじる</p> | <p>20日</p> <p>ごぼうのピリから</p> <p>白ごはん</p> <p>チャンポンめん</p> |
| <p>23日</p> <p>ぶたにくの あまずいため</p> <p>白ごはん</p> <p>かいせん ワンタンスープ</p> | <p>24日</p> <p>ハタハタのからあげ ブロッコリーのサラダ</p> <p>白ごはん</p> <p>たきあわせ</p> | <p>25日</p> <p>はしたてさんあまえびのごまからめ りんご</p> <p>白ごはん</p> <p>ぶたにくと はくさいのうまに</p> | <p>26日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カレーそぼろごはん</p> <p>はくさいとコーンの スープ</p> | <p>27日</p> <p>ユーリンチー ニラいため</p> <p>チーズ</p> <p>白ごはん</p> <p>もずくと たまごのスープ</p> |
| <p>30日</p> <p>あげぎょうざ のりたごのナムル</p> <p>白ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> | <p>31日</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>きのこピラフ</p> <p>スープに</p> | <p>Trick or Treat! ハロウィン!</p> <p>毎食、両手いっぱい の野菜を食べましょう!</p> <p>今月の目標</p> <p>食べ物のほたらきを知ろう</p>  | | |