



10月もりつけ表

毎月19日は
食育の日

	<p>1日(火)</p> <p>豚肉とれんこんの 甘酢からめ</p> <p>白ごはん 海鮮ワンタンスープ</p>	<p>2日(水)</p> <p>焼肉ライス かぼちゃと お豆のサラダ</p>	<p>3日(木)</p> <p>体育祭</p> <p>ガリガリ君 ピラフ トマトスープ煮</p>	<p>4日(金)</p> <p>ヨーグルト和え カレーそぼろごはん 中華スープ</p>
<p>7日(月)</p> <p>さばの二色ごはん きのかげんちん汁</p>	<p>8日(火)</p> <p>豚肉と大豆のべっこう煮 りんご</p> <p>白ごはん さつま汁</p>	<p>9日(水)</p> <p>ミートボール ポテトサラダ</p> <p>1人4ケ</p> <p>白ごはん 卵と野菜のスープ</p>	<p>10日(木)</p> <p>かき揚げ ごま和え</p> <p>白ごはん いなりうどん</p>	<p>11日(金)</p> <p>きびなごのかりかり揚げ 切干し大根のサラダ</p> <p>1人3ケ</p> <p>白ごはん 炊き合わせ</p>
<p>14日(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日(火)</p> <p>揚げギョウザ のりと大根の和え物</p> <p>1人2ケ</p> <p>白ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>16日(水)</p> <p>大豆とコーンのサラダ 桃ゼリー</p> <p>白ごはん 車ふの卵とじ</p>	<p>17日(木)</p> <p>いわしの梅煮 茎わかめの炒め物</p> <p>白ごはん 豚汁</p>	<p>18日(金)</p> <p>カレーライス 福神漬け</p> <p>ツナと野菜のサラダ</p>
<p>21日(月)</p> <p>はべんの天ぷら 豆腐チャンプルー</p> <p>チーズ</p> <p>白ごはん みそ汁</p>	<p>22日(火)</p> <p>さけフライ 小松菜のソテー</p> <p>ミルクロール 秋味シチュー</p>	<p>23日(水)</p> <p>厚揚げの中華丼 ごま酢和え</p>	<p>24日(木)</p> <p>ごぼうのピリ辛 ブルーベリータルト</p> <p>白ごはん チャンボンめん</p>	<p>25日(金)</p> <p>五目ごはん 出し巻き卵</p> <p>根菜のごま汁</p>
<p>28日(月)</p> <p>かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのサラダ</p> <p>白ごはん ふりかけ</p> <p>白菜のスープ</p>	<p>29日(火)</p> <p>さばのみそ煮 キャベツのおひたし</p> <p>白ごはん のっぺい汁</p>	<p>30日(水)</p> <p>ユーリンチー ニラ炒め</p> <p>白ごはん 中華風卵スープ</p>	<p>31日(木)</p> <p>ハロウィン献立</p> <p>おじゃがの マヨネーズ風味</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>わかめごはん ペイザンヌスープ</p>	<p>今月の目標</p> <p>運動と食事の 関係を知ろう</p>