

10月 もいっつけ表

月	火	水	木	金
2日 ビビンバ (ごま・たれ) 野菜肉 豆腐スープ ごはん	3日 ミックスポテト 2色揚げパン ココア きなこ 肉団子スープ ごはん	4日 中華風炊き込みごはん (たれ) 華風あえ いかのバター醤油焼き スーミータン ごはん	5日 きつねうどん (アーモンド・たれ) アーモンドあえ ちくわの磯辺揚げ(2こ) ごはん	6日 シーフードピラフ (ドレッシング) コーンサラダ チキンのハーブキューソース焼き コンソメスープ ごはん
9日 体育の日	10日 高野豆腐の煮物 (ごま・たれ) ごまあえ あじフライ(ソース) ごはん	11日 カレーライス 福神漬け 麦ごはん (ツナ・ドレッシング) ビーンズサラダ ごはん	12日 手作りふりかけ 酢豚 中華スープ ごはん	13日 きんぴらごはん (くるみ・たれ) くるみあえ さわらの照り焼き みそ汁 ごはん
16日 中華丼 (たれ) ナムル 手作りしゅうまい ごはん	17日 (アーモンド・じゃこ・ドレッシング) パリパリサラダ 焼きカレーパン じゃが芋のコンソメスープ煮 ごはん	18日 さつま芋ごはん (のり・だしじょうゆ) 磯香あえ さばの竜田揚げ 豚汁 ごはん	19日 お好み焼き ヨーグルト 焼きそば レンフォアタン ごはん	20日 (じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ 鶏ごぼうピラフ はんぺんのチーズ焼き オニオンスープ ごはん
23日 マーボー豆腐 (ドレッシング) 中華サラダ ぎょうざフライ(2こ) ごはん	24日 こどもパン チーズ (ドレッシング) ゴールスローサラダ ハンバーグ 洋風かき玉スープ ごはん	25日 合唱祭	26日 芋煮 (だしじょうゆ) おひたし さけのごまマヨネーズ焼き ごはん	27日 わかめごはん (ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ [3こ] みそ汁 ごはん
28日(土) ハヤシライス (ツナ・ドレッシング) ツナサラダ 麦ごはん	31日 (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ きのコピラフ かぼちゃのチーズ焼き チンゲンサイのスープ ごはん	食事と運動について知ろう		