



10月 もりつけ表



月	火	水	木	金
<p>10月31日(月)は振り替え休日です</p>	<p>今月の【食育の日の献立はレバーとおいものごまみそ和え】です。</p> <p>鉄を多く含む食品です。今月は『レバー』を取り入れた献立です。</p>			
<p>3日</p> <p>(ドレッシング) 中華サラダ いかのヤニヨム カンジャンかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ジャージャン豆腐</p>	<p>4日</p> <p>(ごま・たれ) ナムル はんぺんのチーズ焼き</p> <p>中華風炊き込みごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>5日</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>酢豚</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>6日</p> <p>わかめごはん</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢和え 鶏肉のから揚げ (3ケずつ)</p> <p>みそ汁</p>	<p>7日</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>焼きそば</p> <p>コッペパン</p> <p>レンフォアタン</p>
<p>スポーツの日</p>	<p>11日</p> <p>(ドレッシング) コールスロー サラダ</p> <p>白身魚のこんがり焼き</p> <p>チキンライス</p> <p>洋風かき玉スープ</p>	<p>12日</p> <p>(たれ) おひたし</p> <p>鶏つくねの照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p>	<p>13日</p> <p>シュガートースト</p> <p>(ツナごま・ドレッシング) ビーンズサラダ</p> <p>米粉のクラムチャウダー</p>	<p>14日</p> <p>(たれ) 切り干し大根の和え物</p> <p>ソフトカレイの竜田揚げ</p> <p>こぎつねごはん</p> <p>けんちん汁</p>
<p>17日</p> <p>シーフードカレーピラフ</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ</p> <p>鶏肉のアップルソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>18日</p> <p>エリンギのソテー</p> <p>大根春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>にら玉汁</p>	<p>19日</p> <p>(ささみ・ドレッシング) パンパンジーサラダ</p> <p>じゃがいものコンソメスープ煮</p> <p>焼きカレーパン</p>	<p>20日</p> <p>(ドレッシング) フレンチサラダ</p> <p>鮭のごまマヨネーズ焼き</p> <p>キャロットライス</p> <p>豆腐スープ</p>	<p>21日</p> <p>ビビンバ</p> <p>(ごま・たれ) 野菜肉</p> <p>ごはん</p> <p>みそキムチスープ</p>
<p>24日 (じゃこ・ドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>福神漬</p> <p>麦ごはん</p> <p>ルウ</p>	<p>25日</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>2色揚げパン</p> <p>きなこココア</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>26日</p> <p>合唱祭</p>	<p>27日</p> <p>(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ</p> <p>メキシコ風ピラフ</p> <p>ミートソース</p>	<p>28日</p> <p>食育の日の献立</p> <p>地粉うどん</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>レバーとおいものごまみそ和え</p> <p>きざみ揚げうどん汁</p>