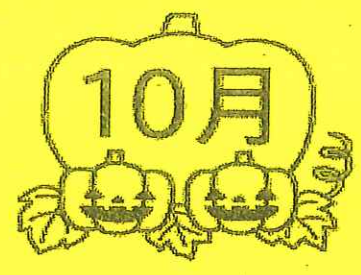


10月 こんだてひょう		おおぐちだいしょう		
月	火	水	木	金
<p>こんげつのめあて ～たべのののはたらき～</p> <p>○たべものの からだのなかでの はたらきをしよう!</p>	<p>○おぼんにおくときに、おきかたの さんこうにしてください。</p> <p>○左ききのひとは、はし・スプーンなどの もつほうを、左がわにおきましょう。</p> <p>○しょっきは、えとちがうときもあります</p> <p>○しっかりとよくかんでたべましょう。</p>		<p>1日</p> <p>みかん</p> <p>あげパン</p> <p>野菜のスープ煮</p>	<p>2日</p> <p>だいずとじゃこの 炒り煮</p> <p>からししょうゆあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p>
<p>5日</p> <p>ゆで野菜 春巻</p> <p>ごはん</p> <p>たっぷり野菜の 坦々スープ</p>	<p>6日</p> <p>きんぴら</p> <p>ハンバーグ和風ソース</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>7日</p> <p>冷凍パイナップル</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>黒パン</p> <p>さけのクリーム煮</p>	<p>8日</p> <p>中華丼の具</p> <p>はいがごはん</p> <p>中華あえ</p>	<p>9日</p> <p>即席漬</p> <p>かつおのごまみそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p>
<p>12日</p> <p>ぶどう豆</p> <p>煮魚</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>13日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>プルーンはっこう乳</p> <p>ナン</p> <p>ポークカレー</p>	<p>14日</p> <p>かき</p> <p>親子丼の具</p> <p>はいがごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>15日</p> <p>ポイルドキャベツ</p> <p>さつまいもコロッケ</p> <p>ロールパン</p> <p>クリームスープ</p>	<p>16日</p> <p>おひたし</p> <p>ツナそぼろ</p> <p>はいがごはん</p> <p>呉汁</p>
<p>19日</p> <p>豚肉のごままぶし</p> <p>ごはん</p> <p>はま菜ちゃん たっぷり野菜の 豆乳みそスープ</p>	<p>20日</p> <p>チーズ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ぶどうパン</p> <p>あさりとトマトの スパゲティ</p>	<p>21日</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>きびなごフライ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>22日</p> <p>おひたし</p> <p>ふりかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ふくめ煮</p>	<p>23日</p> <p>わかめサラダ</p> <p>グレープゼリー</p> <p>はいが食パン</p> <p>チリコンカーン</p>
<p>26日</p> <p>納豆</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉とだいこんの煮物</p>	<p>27日</p> <p>さつまいもと栗の甘煮</p> <p>秋味ごはんの具</p> <p>麦ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>28日</p> <p>磯香あえ</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>はいがごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>29日</p> <p>りんご</p> <p>野菜ソテー</p> <p>チーズパン</p> <p>米粉トマトシチュー</p>	<p>30日</p> <p>じゃがいもの炒め物</p> <p>あじのあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>