


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>磯香あえ ちくわのカレー揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p>
<p>4日</p> <p>中華あえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>中華丼の具</p>	<p>5日</p> <p>グレープゼリー</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>黒パン</p> <p>さけのクリームシチュー</p>	<p>6日</p> <p>りんご</p> <p>親子丼の具 はいがごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ゆで野菜 春巻</p> <p>ごはん</p> <p>タンタンスープ</p>	<p>8日</p> <p>ぶどう豆 煮魚</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p>
<p>11日</p> <p>おひたし</p> <p>ツナそぼろ はいがごはん</p> <p>呉汁</p>	<p>12日</p> <p>みかん わかめサラダ</p> <p>はいが食パン</p> <p>チリコンカーン</p>	<p>13日</p> <p>さつまいもと栗の甘煮</p> <p>秋味ごはんの具 ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>14日</p> <p>草餅 さつまいもコロッケ</p> <p>丸パン</p> <p>卵スープ</p>	<p>15日</p> <p>プルーンはっこう乳</p> <p>ビーフカレー はいがごはん</p> <p>ごま酢あえ</p>
<p>18日</p> <p>おひたし のりのつくだ煮</p> <p>ごはん</p> <p>ふくめ煮</p>	<p>19日</p> <p>みかん</p> <p>あげパン</p> <p>やさいのスープ煮</p>	<p>20日</p> <p>豚肉のごままぶし</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳みそ汁</p>	<p>21日</p> <p>即席漬 かつおのあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまい汁</p>	<p>22日</p> <p>きんぴら ハンバーグ和風ソース</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>
<p>25日</p> <p>からししょうゆあえ からししょうゆあえ おひたし</p> <p>麦ごはん</p> <p>肉じゃが おひたし</p>	<p>26日</p> <p>チーズ</p> <p>野菜ソテー</p> <p>ぶどうパン</p> <p>米粉トマトシチュー</p>	<p>27日</p> <p>納豆</p> <p>ごまじょうゆあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉と大根の煮物</p>	<p>28日</p> <p>はたはたのから揚げ</p> <p>ひじきごはんの具 麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>29日</p> <p>りんご</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>チーズパン</p> <p>きのこスパゲティ</p>