



もりつけ表



月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<p>みかくの秋をたのしもう！</p>	<p><b>10/10 目の愛護デー</b></p> <p>ビタミンAは、目やひふ・ねんまくの健康にかかせないえいようそです。</p> <p><b>ビタミンAを多く含む食べ物</b></p> <p>にんじん モロヘイヤ ほうれん草 かぼちゃ ギンダラ レバー ウナギ</p>			<p>1 よごし ぶたにくのかおりあげ</p> <p>ごはん つみれじる</p>
<p>4 だいずとフルーツゼリー ひじきのサラダ</p> <p>あじつけ こさか むぎごはん</p> <p>たベキリンハヤシルウ</p>	<p>5 あわせあえ ふくらぎのごまだれかけ</p> <p>ごはん ごもくみそしる</p>	<p>6 れんこんソーシートボールのてりやき</p> <p>しよくパン チョコレート クリーム</p> <p>たまご コーンスープ</p>	<p>7 ゆかりあえ はんぺんフライ</p> <p>ごはん</p>	<p>8 ナムル やきギョウザ</p> <p>ごはん えびととうふのうまに</p>
<p>11 こんぶあえ えびまいききあげ</p> <p>ごはん しそかつおふりかけ</p> <p>かしわうどん</p>	<p>12 ★マコモタケの オイスターソースいため さばのみそに</p> <p>りんご</p> <p>ごはん きのこじる</p> <p>きときとランチ</p>	<p>13 チーズおさつ たらのこうそうやき</p> <p>こめこ コッペパン</p> <p>はるさめ スープ</p>	<p>14 かいそうサラダ こざかないり フライピーンズ</p> <p>ごはん ポトフ</p>	<p>15 おひたし あつやきたまご</p> <p>ごはん すきやき</p>
<p>18 コーンあえ さかなのフリッター</p> <p>ごはん まめとソーセージのトマトに</p> <p>オレンジジュース</p>	<p>19 かぶのいろどり いわしのしょうがあげ</p> <p>ももかん</p> <p>ごはん だいこんととりにくのうまに</p>	<p>20 ごまあえ こあじのからあげ</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>21 コロコロサラダ かき</p> <p>ソフトめん チーズ ドッグ</p> <p>ソフトめんのカレーソースかけ</p> <p>カレーソース</p>	<p>22 ゆでキャベツ あっさりチキン</p> <p>ごはん あつあげのにしきとじ</p>
<p>25 しょうがひたし さんまのマーマレードに</p> <p>ごはん ちくぜんだき</p>	<p>26 そえやさい さかなのたつたあげ</p> <p>ごはん こんさいじる</p>	<p>27 くきわかめサラダ フライドチキン</p> <p>コッペパン</p> <p>ほたてのクリームに</p>	<p>28 かぼちゃの いとこに ちぐさやき</p> <p>みかん</p> <p>ごはん はくさいなべ</p>	<p>29 きりぼしだいこんの ペペロンチーノ</p> <p>バナナ にんじんシューマイ</p> <p>ごはん とうにゅうみそスープ</p>