



お り づ 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> | 10/10 日の愛護デー <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>ビタミンAを多く含む食べ物</p> | <p>1 1 よごし ぶたにくのかおりあげ ごはん つみれじる</p> | |
| <p>4 だいすとフルーツゼリー ひじきのサラダ あじつけ こざか むぎごはん たベキリンハヤシライス</p> | <p>5 あわせあえ ふくらぎのごまだれかけ ごはん ごもく みそしる</p> | <p>6 れんこんソテー ミートボールの てりやき しょくパン チョコレート クリーム たまご ヨーンスース</p> | <p>7 ゆかりあえ はんぺんフライ にくしゃか ごはん ごはん</p> | <p>8 ナムル やきギョウザ えびと とうふの うまい</p> |
| <p>11 こんぶあえ えごまいりいかきあけ ごはん しそかつお ふりかけ 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 りんご ごはん きのこじる きときとランチ</p> | <p>13 チーズおさつ たらのこうこうやき こめこ コッペパン はるさめ スープ</p> | <p>14 かいそうサラダ ござかないり フライビーンズ ごはん ポトフ</p> | <p>15 おひたし あつやきたまご ごはん すきやき</p> |
| <p>18 コーンあえ さかなのフリッター ごはん まめとソーセージの トマトに オレンジ ジュース</p> | <p>19 かぶのいろどり いわしの しょうがあじ ももかん ごはん だいこんと とりにくの うまい</p> | <p>20 ごまあえ ごあじのからあげ ごはん さつまじる</p> | <p>21 コロコロサラダ かき ソフトめん カレーソース チーズ ドッグ ソフトめんのカレーソースかけ</p> | <p>22 ゆでキャベツ あつさりチキン 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 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 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 コッペパン 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 みかん 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 バナナ はんじんシューまい ごはん とうにゅう みそスープ</p> |