

10月

献立表

たじりエンゼル

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ぎゅうにゅう しゅうまい こぎゅうね こんこんごはん ぶたにくと きのころすーぷ	ぎゅうにゅう ぶどうソーの おかかあえ とりにく がらあげ ごはん もずくと とうふのみそしる	ぎゅうにゅう たじりのほごめ やさいは たらの ゆうあんやき ごはん こまつなの みそしる	ぎゅうにゅう なし わんたんすーぷ ちゅうがどん
	6	7	8	9	10
ぎゅうにゅう おつきみでせーと うさぎがた はんぱーど さつまいもごはん のっぺいじる	ぎゅうにゅう ちんげんさいの いためもの こめごはん ほうけんすー	ぎゅうにゅう ほうろくめともやしの いために ゆうやぎごはん にくがほちや	ぎゅうにゅう おんやさいのまらだ ほうろくす ほうろくす	ぎゅうにゅう ひじきさらだ ぶたにくとやさいの しょうがいため ごはん さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう まいたけのすましじる びびんほう ごはん
13	14	15	16	17	18
スポーツの日 	ぎゅうにゅう おれんじゼリー ひざめめと やさいのすーぷ インドの ゴーハン とりにく れもんやき ちきんぶりやに ふうごはん	ぎゅうにゅう いんげんの ごまあえ がまか ったに ごはん すきやきふうに	ぎゅうにゅう ほうろくやさいと まめのまらだ にこめはんぱーど ほうろく にくとうはん ほうろく べーんのすーぷ	ぎゅうにゅう こまつなの なめたけあえ さわらの まいようやき ごはん にゅうめんじる	ぎゅうにゅう だいこんと しめじのすーぷ ぶたどん
20	21	22	23	24	25
ぎゅうにゅう さんしょうなます ぶたにくの しょうがやき ごはん かぶの ちゅうがふうすー	ぎゅうにゅう りんごじや やさいのかかり じやあえ こめごはん なすととろろ すはがいてい	ぎゅうにゅう ごもくうまに さけめかめ ごはん やさいーめん	ぎゅうにゅう だいこんまらだ ひよこめいり だらいかれー	ぎゅうにゅう きんぴら ごぼう さばの しおやき ごはん なすのみそしる	ぎゅうにゅう やさいすーぷ まーぼーどん
27	28	29	30	31	
ぎゅうにゅう ちゅうがふう ほうろくまらだ ちゅうの じやがれーあげ ごはん かぼちやの みそしる	ぎゅうにゅう にらすーぷ からふるどん	ぎゅうにゅう けんちんじる てりやきどん	ぎゅうにゅう ほうろく ぶたじる ひじきちやーはん	ぎゅうにゅう ふりかけ やきびーふん ごはん ちやんこふう すー	いただきますの まえに てをあらおう 