

10月

もいつけ表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
きゅうしょくもくひょう しょくじのたいせつさをしろう				
			1 ゼリー やきとりどん のっぺいじる	2 チンゲンサイのソテー さけのきのこソースがけ ごはん とんじる
5 ふいかえ きゅうじつ	6 ヨーグルト 2しよどん とうふのみそじる	7 こまつなとさつまあげのソテー ちゅうかめん しょうゆラーメン アメリカドッグ	8	9 めのあいごてー こんだて ゆでブロッコリー わかめごはん とりにくとかぼちゃのオレンジソース ほうれんそうのみそじる
12 スポーツの日	13 こまつなのごまあえ ごはん わふうポークピカタ みそちゃんこじる	14 キャベツとコーンのソテー フラワーロール ニョッキニョッキグラタン ふわふわたまごのスープ	15 きんぴらごぼう ごはん さばのカレーふうみやき にくじゃが	16 カレーライス ツナサラダ
19 SATTE CITY 幸手市 市制施行40周年	20 しせいしこう40しゅうねん きねんこんだて ごんげんどうのなのはなサラダ さちヒカリのカレーピラフ とりにくのあられやき さっちゃんのしあわせシチュー	21 しょくいくのひのこんだて あおもいけん〜 ブロッコリーソテー ごはん ふたにくのバラやき せんべいじる	22 こまつなのナムル やきにくチャーハン にくまん ちゅうかスープ	23 ポテトのチーズやき きなこあげパン ミネストローネ
26 ハヤシライス ビーフンいりやさいいため	27 コーンサラダ ロールパン ミートオムレツ ポトフ	28 きりぼしだいこんのごまあえ ごはん とりにくのからあげ いなかじる	29 チンジャオロース ごはん あげしゅうまい さつまいものみそじる	30 ぎょうじしよく ハロウィン てづくりさつまいもマフィン あきのナポリタン かぼちゃのこめシチュー