



# 盛り付け表

秋の運動会



| 月                                         | 火                                                | 水                                                                                                                                                                                                               | 木                                                 | 金                                                             |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>コーンサラダ<br>ハヤシライス              | <b>2</b><br>バンサンスー<br>小籠包<br>ごはん                 | <b>3</b><br>ゆかりあえ<br>小魚と大豆の<br>アーモンドがらめ<br>ごはん                                                                                                                                                                  | <b>4</b><br>ごまこんぶづけ<br>さばの塩焼き<br>巨峰<br>ごはん        | <b>5</b><br>黒豆サラダ<br>揚げ魚のレモン味<br>ごはん                          |
| <b>8</b><br>華風あえ<br>高野豆腐の<br>カレー揚げ<br>ごはん | <b>9</b><br>炒り大豆あえ<br>鮭の塩焼き<br>ごはん               | <b>10</b><br>ビーフンソー<br>さんまの土佐煮<br>ごはん                                                                                                                                                                           | <b>11</b><br>ピーナッツあえ<br>あじの照り焼き<br>わかめ<br>ごはん     | <b>12</b><br>香ゆりのりのり塩あえ<br>白身魚のヤンニョム<br>ごはん                   |
| <b>15</b><br>敬老の日                         | <b>16</b><br>ナムル<br>わかさぎフリッター<br>チャーハン           | <b>17</b><br>酢の物<br>干草焼き<br>ヨーグルト<br>ごはん                                                                                                                                                                        | <b>18</b><br>切り干し大根<br>のソース炒め<br>にんじんの照り焼き<br>ごはん | <b>19</b><br>レモンあえ<br>鶏肉とレバーの<br>みそチャップがらめ<br>(アーモンド入)<br>ごはん |
| <b>22</b><br>アイアンサラダ<br>おさかなナゲット<br>ごはん   | <b>23</b><br>秋分の日                                | <b>24</b><br>★きのこサラダ<br>巨峰<br>ねぎ塩豚丼                                                                                                                                                                             | <b>25</b><br>★きわめ中華あえ<br>えびシューマイ<br>ごはん           | <b>26</b><br>チッツサラダ<br>★チリコンカン<br>食パン<br>クリーム<br>シチュー         |
| <b>29</b><br>アーモンドあえ<br>厚焼き卵<br>ごはん       | <b>30</b><br>のりチーズポテト<br>ミニトマト<br>ほっけの塩焼き<br>ごはん | <div> <div>食べきるゾウ運動週間</div> <div> <div>大切ですよ朝ごはん!</div> <div> <p>一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。</p> </div> </div> </div> |                                                   |                                                               |

