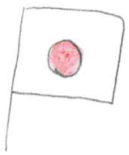
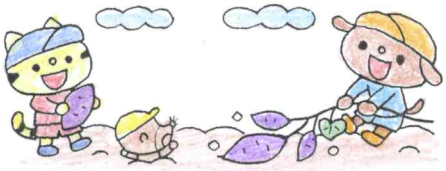
★こんだてひょう★

10がつ

食欲の秋ですね!!
季節の美味しい食べ物をたくさん
食べて今月も元気に過ごしましょう。
今月はいもほりがあります♪♪

月	火	木	木	金	土
1 牛丼 ピーマンともやしのナムル フルーツ えのきのみそ汁	2 ごはん 豚肉と厚あげの煮物 ほうれん草のゆかり和え 豆腐のみそ汁	3 わかめごはん 魚の梅煮 チーズサラダ そうめん汁	4 ごはん 鶏肉のクリーム煮 ワカメの酢の物 長芋のみそ汁	5 さつま芋ごはん ちくわの磯辺あげ ひじきの煮物 豚汁	
昆布ビスケット、牛乳	ソーセージフリッター、牛乳	おにぎり	ホットケーキ、牛乳	レーズンパン、牛乳	
8 	9 ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁	10 ごはん 魚の磯辺あげ 切干大根サラダ さつま芋のみそ汁	11 ごはん ジャガ芋のそぼろ煮 小松菜としめじのじゃこ和え ごまみそ汁	12 ごはん きのこ入マーボ豆腐 伴シ絲 中華スープ	13 運動会
	マカロニきなこ、牛乳	手島おうたくん(うき)プリン	おにまんじゅう	杏仁ゼリー	
15 ミートスパゲティ 大根とコーンのサラダ フルーツ ポトフ	16 ごはん カレー肉じゃが 納豆サラダ なめこのみそ汁	17 きのこごはん 煮魚 さつま芋サラダ 厚あげのみそ汁	18 ごはん 豚肉とピーマンのみそ炒め もやしの梅和え ふへのみそ汁	19 ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ	
おにぎり	きなこもち、牛乳	クリームパン、牛乳	さつま芋スティック、牛乳	ドーナツ、牛乳	
22 ハヤシライス 海そうサラダ フルーツ たまごスープ	23 ごはん いも煮 キャベツのゆかり和え ごぼうのみそ汁	24 ごはん 魚の甘酢あんかけ カブのサラダ わかめのみそ汁	25 ごはん 鶏肉としめじのトマト煮 オバオバサラダ チンゲン菜のみそ汁	26 ごはん すきやき風煮 ひじきと豆のサラダ しいたけのみそ汁	
ヨーグルト	うどん汁	チーズえびせん、牛乳	フレンチトースト、牛乳	かりんとう、牛乳	
29 チャーハン 鶏肉と大根の煮物 フルーツ 油あげのみそ汁	30 ごはん きのこ入生姜焼き 青菜の白和え ジャガ芋のみそ汁	31 ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁			
メロンパン、牛乳	牛乳もち	いりこビスケット、牛乳			

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。