

# 10月のこんだて

毎日過ごしやすい日が続いています。  
給食にも秋の食材がたくさん使われています。  
楽しくおいしく、残さず食べましょう。

| 日       | しゅしょく     | てんかぶつ        | しゅさい              | ふくさい               | おしる               | デザート    |
|---------|-----------|--------------|-------------------|--------------------|-------------------|---------|
| 1<br>金  | むぎごはん     |              | さけのみそマヨネーズ<br>やき  | やさいのあますあえ          | きりぼしだいこんに         |         |
| 4<br>月  | ぜんりゅうばん   | いちご<br>マーガリン | しろいんげんまめの<br>シチュー | げんきになるサラダ          |                   | りんご     |
| 5<br>火  | たまごじょうどん  |              | やさいのかきあげ          | もやしの<br>ごまドレッシングあえ |                   | マフィン    |
| 6<br>水  | むぎごはん     |              | まーぼーどうふ           | ちゅうかサラダ            |                   | ヨーグルト   |
| 7<br>木  | むぎごはん     |              | さわらのしおやき          | やさいのゆずかあえ          | ぎゅうにくと<br>やさいのうまに |         |
| 8<br>金  | むぎごはん     |              | さけのレモンソース         | しょうがじょうゆあえ         | さといものみそしる         | パイナップル  |
| 11<br>月 | こめこパン     |              | ポークビーンズ           | れんこんチップス           |                   | フルーツポンチ |
| 12<br>火 | むぎごはん     | こんぶ<br>つくだに  | はまちのてりやき          | キャベツのごまあえ          | なめこのみそしる          |         |
| 13<br>水 | こがたあげパン   |              | きのこスパゲティ          | じゃこサラダ             |                   | プリン     |
| 14<br>木 | ちらしずし     |              | さつまいもてんぷら         | こんぶあえ              | とうふのすましじる         |         |
| 15<br>金 | くりごはん     |              | さけのたつたあげ          | ゆかりあえ              | ひじきのいりに           |         |
| 18<br>月 | こくとうパン    |              | パンプキンオムレツ         | ごぼうサラダ             | わかめスープ            |         |
| 19<br>火 | ぶたキムチどんぶり |              |                   | だいがくいも             |                   | りんご     |
| 20<br>水 | むぎごはん     |              | やきどうふのそぼろに        | もやしのごますあえ          |                   | みかんゼリー  |
| 21<br>木 | さつまいもごはん  |              | しろみざかなの<br>なんぼんづけ | キャベツの<br>そくせきづけ    | ぐたくさんみそしる         | プリン     |
| 22<br>金 | シーフードカレー  |              |                   | ひじきサラダ             |                   | さぬきゴールド |
| 25<br>月 | コッペパン     | りんご<br>ジャム   | タンドリーチキン          | たべてなのサラダ           | やさいスープ            |         |
| 26<br>火 | しんまいごはん   |              | さばのみそだれかけ         | こまつなのおひたし          | けんちんじる            | みかん     |
| 27<br>水 | なめし       |              | ちくぜんに             | こまつなの<br>ごますあえ     |                   | ミニデザート  |
| 28<br>木 | むぎごはん     |              | とりにくの<br>みそマヨやき   | だいずサラダ             | かきたまスープ           | ぶどうゼリー  |
| 29<br>金 | わかめごはん    |              | かぼちゃコロッケ          | ミニトマト              | とんじる              |         |

※毎食、牛乳がつきます。  
※色つき梓は保育所のみ

中央保育所