

10月のこんだて

少しずつ秋の気配を感じるようになりました。
食欲の秋！スポーツの秋！
読書の秋！…いろいろな秋を楽しみましょう。

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 火	ごはん		まーぼーどうふ	はるさめサラダ		ぎゅうにゅうプリン
2 水	こめこパン	いちご ジャム	じゃがいもの ミートグラタン	じゃこサラダ	わかめスープ	
3 木	むぎごはん		とりにくのみそやき	ゆかりあえ	ふしめんじる	
4 金	くりごはん		さんまのしおやき	じゃがいもの わふうサラダ	なめこのみそしる	スイートポテト
7 月	こくとうパン		ポークビーンズ	れんこんチップス		フルーツポンチ
8 火	ちゅうかどんぶり			さつまいもサラダ		みかん
9 水	むぎごはん		まつかぜやき	やさいのゆずかあえ	やさいのみそしる	
10 木	ちらしずし		さつまいものてんぷら	こんぶあえ	とうふのすましじる	
11 金	ごはん		とりにくのか おろしあげ	キャベツの ごまあえ	たまねぎの みそしる	
15 火	ごもくうどん		しろみざかなの たつたあげ	もやし ごますあえ		とうにゅうプリン タルト
16 水	ぜんりゅうふんパン		ハンバーグ	ゆでやさい	けんさんトマトの ミネストローネ	
17 木	ごはん		はまちのしおやき	おかかあえ	くたくさんみそしる	
18 金	きのこカレー			じゃこサラダ		さぬきゴールド
21 月	こがたコッペパン		クリームスパゲティ	げんきになるサラダ		
22 火	ごはん		やきとうふの そぼろに	ごまドレッシング サラダ		りんご
23 水	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
24 木	むぎごはん	ふりかけ	じゃがいもの もっちりあげ	キャベツの ごまあえ	とんじる	
25 金	なめし		ちくぜんに		かきたまじる	ヨーグルト
28 月	コッペパン	りんご ジャム	かぼちゃコロッケ	カットトマト	とうふとコーンの スープ	パイ
29 火	さつまいも ごはん		ちぐさやき	れんこんの わふうサラダ	みそしる	
30 火	★おやこえんそくのため、きゅうしょくはおやすみです★					
31 水	むぎごはん		こうやとうふの たまごとし	たべてなの ごまドレッシングあえ		ぶどうゼリー

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ