



10月のこんだて

秋のおいしい食べ物がたくさん！
季節の変わり目なので、風邪などひかないよう体
調には気をつけて過ごしましょう。



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 水	こくとうパン		とうふナゲット	こまつなのサラダ	わかめスープ	
2 木	ごはん		とりにくの マスタードやき	ひじきの チーズサラダ	はるさめスープ	
3 金	さといもごはん		さんまのしおやき すだちぞえ	おかかあえ	たまねぎのみそしる	おつきみゼリー
6 月	コッペパン		ビーフシチュー	ごまドレッシング サラダ		
7 火	むぎごはん		さばのみそに	かぼちゃの わふうサラダ	さつまいもいり とんじる	
8 水	むぎごはん	ふりかけ	じゃがいもの もちりあげ	ゆかりあえ	とりとやさいの たまごスープ	
9 木	★おやこえんそくのため、きゅうしょくおやすみ★					
10 金	むぎごはん		さけの みそマヨネーズやき	やさいの あますあえ	ふしめんじる	
14 火	たまごとうどん		しろみざかなの からあげ	もやしの ごますあえ		とうにゅうプリン タルト
15 水	ぜんりゅうふんパン		ハンバーグ	ボイルやさい	けんさんトマトの ミネストローネ	
16 木	こだいまいいり ごはん		やきとうふの そばろに	たべてなの ごまドレッシングあえ		ぶどうゼリー
17 金	きのこカレー			げんきになるサラダ		みかん
20 月	こがたミルクパン		オリーブとんの ミートスパゲティ	ツナサラダ		
21 火	ごはん		さばのこうみやき	おかかあえ	ぐだくさん みそしる	りんご
22 水	さつまいもごはん		ちくさやき	れんこんの わふうサラダ	みそしる	
23 木	ごはん		とりにくのみそやき	キャベツの そくせきづけ	けんちんじる	
24 金	なめし		ちくぜんに		かきたまじる	ヨーグルト
27 月	こめこパン		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	あおりんごゼリー
28 火	むぎごはん		こうやとうふの たまごとし	やさいのゆずかあえ		みかんゼリー
29 水	ごはん		さけのケチャップ がらめ	ひじきサラダ	じゃがいもと わかめのスープ	
30 木	ちゅうかどんぶり			さつまいもサラダ		さぬきゴールド
31 金	むぎごはん		てづくりがんも	キャベツのごまあえ	なめこじる	

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき梓は保育所のみ



中 央 保 育 所

