

10月 きゅうしょくこんだてひょう(てんのうじく)

10月のめあて ルールを守って食事をしよう

★除去食こんだて

日	ようび	パン・ごはん	ぎゅうにゅう	こんだてめい	日	ようび	パン・ごはん	ぎゅうにゅう	こんだてめい
1日	木	ごはん 		ほっけのおろししょうゆかけ ぶたじる くきわかめのつくだに	19日	月	コッペパン  みかんジャム		けいにくのチリソースやき やきぶたのスープ ツナとさんどまめのいためもの
2日	金	レーズンパン 		けいにくとさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート	20日	火	ごはん 		みそカツ じゃがいもとやさいののもの ほうれんそうのおひたし
5日	月	ごはん 		あげどりのねぎだれかけ ちゅうかスープ えだまめ	21日	水	ごはん 		★ちゅうかどんぶり あつあげのピリからじょうゆかけ おうとう(かんづめ) うすら たまご 
6日	火	ごはん 		ぶたにくのごまみそやき ふきよせに やきのり	22日	木	ミニコッペパン 		イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ スイートポテト
7日	水	こくとうパン 		いわしフライ カレースープ ベーコンとごぼうのソテー	23日	金	ごはん 		ブルコギ トック もやしのナムル
8日	木	ごはん 		★もずくとぶたひきにくのジューシー じゃがいものみそしる やきれんこん だいず (むぎえだまめ) 	26日	月	こくとうパン 		ピリからに だいがくいも きゅうりのちゅうかあえ
9日	金	おさつパン 		なすのミートグラタン けいにくとキャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)	27日	火	ごはん 		けいにくのあまからやき かぼちゃのみそしる おかかなっば
13日	火	コッペパン  いちごジャム		ぶたにくのガーリックやき コーンスープ ヨーグルト	28日	水	ごはん 		だいずいりキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング みかん
14日	水	ごはん 		わふうハンバーグ ごもくじる きんときまめののもの	29日	木	コッペパン  バター		タンタンめん キャベツのちゅうかだれかけ いりくろまめ
15日	木	こくとうパン 		しろみざかなフリッター スープ さんどまめとコーンのサラダ	30日	金	ごはん 		さけのゆずじょうゆかけ みそしる こうやどうふのいりに
16日	金	ごはん 		ポークカレーライス ほうれんそうのソテー ようなし(かんづめ)					