

10月分のこんだて

10月1日（木）～30日（金）

※予定ですのでかわることがあります。



1日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- あげどりのねぎだれかけ
- 中華スープ
- えだまめ

2日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- 豚肉のごまみそ焼き
- ふきよせ煮
- 焼きのり

5日

- おさつパン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- 鶏肉のチリソース焼き
- 焼き豚のスープ
- ツナとさんどまめのいためもの

6日

- もずくと豚ひき肉のジューシー
- ぎゅうにゅう 牛乳
- じゃがいものみそ汁
- 焼きれんこん

7日

- 黒糖パン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- 鶏肉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

8日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- みそカツ
- じゃがいもと野菜の煮もの
- ほうれんそうのおひたし

9日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- さけのゆずしょうゆかけ
- みそ汁
- 高野豆腐のいり煮

12日

スポーツの日

13日

- コッペパン・いちごジャム・ぎゅうにゅう 牛乳
- いわしフライ
- カレースープ
- ベーコンとごぼうのソテー

14日

- 中華丼
- ぎゅうにゅう 牛乳
- あつあげのピリ辛しょうゆかけ
- 黄桃ハーフ缶

15日

- 黒糖パン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- なすのミートグラタン
- 鶏肉とキャベツのスープ
- ダイスゼリー（みかん）

16日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- 和風ハンバーグ
- 五目汁
- 金時豆の煮もの

19日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- 鶏肉の甘辛焼き
- かぼちゃのみそ汁
- おかかなっ葉

20日

- コッペパン ・バター ・ぎゅうにゅう 牛乳
- 白身魚フリッター
- スープ
- さんどまめとコーンのサラダ

21日

- 大豆入りキーマカレーライス
- ぎゅうにゅう 牛乳
- キャベツのひじきドレッシング
- みかん

22日

- 黒糖パン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- タンタンめん
- キャベツの中華だれかけ
- いり黒豆

23日

- レーズンパン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- 豚肉のガーリック焼き
- コーンスープ
- ヨーグルト

26日

運動会代休

27日

- コッペパン・みかんジャム・ぎゅうにゅう 牛乳
- ピリ辛煮
- 大学いも
- きゅうりの中華あえ

28日

- ごはん
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ほっけのおろししょうゆかけ
- 豚汁
- くきわかめのつくだ煮

29日

- ミニコッペパン
- ぎゅうにゅう 牛乳
- 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

30日

- ポークカレーライス
- ぎゅうにゅう 牛乳
- ほうれんそうのソテー
- 洋なし缶