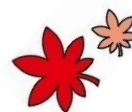


10月分のこんだて

10月1日（木）～30日（金）

※予定ですのでかわることがあります。



5日

- ・おさつパン
- ・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
- ・発酵乳

6日

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



7日

- ・黒糖パン
- ・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



1日

- ・ごはん
- ・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
- ・牛乳
- ・豚肉のごまみそ焼き
- ・ふきよせ煮
- ・焼きのり

9日

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

8日

- ・ごはん
- ・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

12日

スポーツの日

13日

- ・コッペパン
- ・いちごジャム
- ・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
- ・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
- ・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
- ・牛乳
- ・和風ハンバーグ
- ・五目汁
- ・金時豆の煮もの



19日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の甘辛焼き
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・おかかなっ葉
- ・まっ茶大豆



20日

- ・コッペパン
- ・バター
- ・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（玄米ご飯）
- ・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
- ・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
- ・牛乳
- ・豚肉のガーリック焼き
- ・コーンスープ
- ・パインアップル缶

26日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・プルコギ
- ・トック
- ・もやしのナムル

27日

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



28日

- ・ごはん
- ・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
- ・おさつチップス

29日

- ・ミニコッペパン
- ・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
- ・牛乳
- ・焼きミニハンバーグ
- ・ほうれんそうのソテー
- ・洋なし缶

