



# 10月こんだて

日にち	主食	牛乳	メニュー			
4 (月)			こまつな 小松菜チャーハン	だいがく 大学いも	ちゅうか 中華スープ	
5 (火)		○	ごはん	さけのしお 塩こうじ焼き	ひじきとだいず 大豆の煮もの	いものこ汁
6 (水)		○	ハニートースト	ポークシチュー	グリーンサラダ	
7 (木)		○	ごはん	とうふハンバーグ	すりごまびたし	みそ汁
8 (金)		○	なすとトマトのスパゲティ	えほん ☆絵本「サラダでげんき」より りっちゃんのサラダ	くだもの(りんご)	ブックメニュー
11 (月)		○	ごはん	さけとこまつな 小松菜の ふりかけ	えびととうふのうま煮	もやしのなんばんづ 南蛮漬け
12 (火)		○	ミルクパン	チキンカツ	こ 粉ふきいも	ABC スープ
13 (水)		○	カレーライス	かいそう 海藻とじゃこのサラダ	くだもの(みかん)	
14 (木)		○	キムチチャーハン	にらたまスープ	フルーツアップルポンチ	
15 (金)		○	ごはん	さばのみそ煮	からしあえ	けんちん汁
18 (月)		○	くりい 栗入りごもく 五目ごはん	とうふのしらたま 白玉汁	くだもの(かき)	じゅうさんや 十三夜
19 (火)		○	わかめごはん	ちくさや 干草焼き	いそあえ	みそ汁
20 (水)		○	ジャンバラヤ	コーンチャウダー	コールスローサラダ	アメリカ料理
21 (木)		○	ごもく 五目わかめラーメン	れんこんサラダ	りんごゼリー	
22 (金)		○	さんまのかば焼きどん	ゆかりあえ	とんじる 豚汁	
25 (月)		○	ごはん	あおのりふりかけ	ごもくにく 五目肉じゃが	やさい 野菜のごましょうゆがけ
26 (火)		○	ごはん	いかとししゃものなんばんづ 南蛮漬け	じゃがいも入りきんぴら	みそ汁
27 (水)		○	プルコギどん	わかめスープ	くだもの(りんご)	
28 (木)		○	くろざとう 黒砂糖パン	あき 秋のクリームシチュー	ツナとこまつな 小松菜のサラダ	しゅうがくしけんしん 就学時健診
29 (金)		○	しのだうどん	わふう 和風サラダ	パンプキンマフィン	

※ 食材調達の都合により献立の一部を変更することがあります。