



10月予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>読書の秋 スポーツの秋 芸術の秋 食欲の秋の到来です。 栄養・運動・休養のバランスをとり 元気に過ごしましょう。</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>	<p>1日</p> <p>キャロットパン カミカミチップ</p> <p>チャンポン もやしのサラダ</p>	<p>2日</p> <p>そくせきづけ こにぼしのいそかあげ</p> <p>しろごはん おでん</p>	
<p>5日</p> <p>せんぎりサラダ コッペパン ワンタンスープ ぶたキムチ</p>	<p>6日</p> <p>ごまあえ たこのピリからあげ さけわかめごはん ぶたじる</p>	<p>7日</p> <p>もやしのナムル だいがくいも むぎごはん ← ちゅうか どんぶり</p>	<p>8日</p> <p>こめこパン ナッツいりこ ミート スパゲッティ コールスロー サラダ</p>	<p>9日</p> <p>あまずづけ ししゃもの なんばんづけ ろっこくごはん いとこんにやくの たまごじ</p>
<p>12日</p> <p>プリン ゆかりあえ キムチーズバーグ しろごはん ふしめんじる</p>	<p>13日</p> <p>おひたし だいずかりんとう しろごはん すきやき</p>	<p>14日</p> <p>みかん すもの ぶりのてりやき ちらしずし すましじる</p>	<p>15日</p> <p>せんぎりサラダ コッペパン とりにくの ガーリックやき ピーフン いため</p>	<p>16日</p> <p>レモンふうみづけ ごましお さんまのかばやき さつまいもごはん かきたまじる</p>
<p>19日</p> <p>ミモザサラダ コッペパン クリームに ミニトマト (小2こ、中3こ)</p>	<p>20日</p> <p>フルーツあえ かふうあえ むぎごはん ← キーマカレー</p>	<p>21日</p> <p>わふうサラダ さかなのマリネ さといもごはん にゅうめん</p>	<p>22日</p> <p>アップルパン れんこんチップ きしめん もやしときゅうりの サラダ</p>	<p>23日</p> <p>ゆずみそあえ ささみのレモンに しろごはん あかだし</p>
<p>26日</p> <p>ヨーグルトあえ コッペパン ミネストローネ にらたま</p>	<p>27日</p> <p>ミニトマト (小2こ、中3こ) はりはりづけ しろごはん じゃがいもの そぼろに</p>	<p>28日</p> <p>あおなのナッツあえ マーボーだいこん しろごはん ほうれんそうの みそしる</p>	<p>29日</p> <p>コッペパン スマのたつたあげ えいようぞうすい レモンサラダ</p>	<p>30日</p> <p>かぼちゃサラダ わかどりのてりやき わかめごはん さわにわん</p>