10月のきゅうしょく

10月のもくひょう

いろいろな食べ物を
おぼえよう！

4日（火）

・牛乳
・白身魚フライ
・チンゲンサイのソテー

5日（水）

・米飯
・牛乳
・カレーライス
・ゆでとうもろこし

6日（木）

・黒糖パン
・牛乳
・フォー
・じゃがいもの中華炒め
・ヨーグルト

7日（金）

・麦飯
・牛乳
・すまし汁
・鯖のピリ辛焼き
・チンゲンサイの和え物

11日（火）

・米飯
・牛乳
・塩麹肉じゃが
・れんこんの和え物
・手作りのり佃煮

12日（水）

・減量米飯
・牛乳
・わかめうどん
・いかの天ぷら
・きのこの炒め物

13日（木）

・コッペパン
・牛乳
・クリームスープ
・焼きウインナー
・キャベツのソテー

14日（金）

・胚芽飯
・牛乳
・高野豆腐の酢豚風
・ごぼうのピリ辛炒め

17日（月）

・米飯
・牛乳
・五目汁
・さわらのごまだれがけ
・切り干し大根の炒め物

18日（火）

・ベビーコッペ
・牛乳
・焼きそば
・揚げシューマイ
・りんごの缶詰

19日（水）

・米飯
・牛乳
・旨煮
・チンゲンサイの炒め物
・じゃこの佃煮

20日（木）

・バーガーパン
・牛乳
・オニオンスープ
・コロッケ
・キャベツのカレーソテー

21日（金）

・胚芽飯
・牛乳
・芋団子汁
・いわしの煮付け
・ひじきの煮物

24日（月）

・牛乳
・鶏飯
・きびなごカリカリフライ
・さつま揚げと
じゃがいもの煮物
【郷土料理：鹿児島】

25日（火）

・米飯
・牛乳
・みそにゅうめん
・ツナそぼろごはん
・ひじきの和え物

26日（水）

・米飯
・牛乳
・韓国風すき焼き煮
・切り干し大根のナムル
・手作り黒糖大豆

27日（木）

・コッペパン
・牛乳
・ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ
・ポテトのマヨ焼き

28日（金）

・麦飯
・牛乳
・あぶたま丼
・小松菜のおかか炒め
・みかん（和泉市）

31日（月）

・米飯
・牛乳
・タッカルビ丼
・中華スープ
・大学芋