



# 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！

1日(火)



【郷土料理：広島】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・もふりごはん
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・卵焼き

2日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐のチリソース煮
- ・にらまんじゅう
- ・きゅうりのごま酢漬け

3日(木)



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・じゃがいもとコーンのスープ
- ・ミミナポリタン
- ・キャンディチーズ

4日(金)



【郷土料理：広島】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・旨煮
- ・煮じゃあ
- ・じゃこの佃煮

7日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハヤシライス
- ・切り干し大根のサラダ

8日(火)



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・マカロニスープ
- ・大豆ひじきコロック
- ・キャベツのソテー

9日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・鯖のソース煮
- ・チンゲンサイの和え物

10日(木)



【目の愛護デー】

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・クリームスープ
- ・ごぼうとツナのサラダ
- ・ブルーベリーゼリー

11日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・塩麹豚じゃが
- ・れんごんの和え物
- ・手作りしそひじきふりかけ
- ・ハニーアーモンド

15日(火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ツナそぼろごはん
- ・みそにゅうめん
- ・ひじきの和え物

16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

17日(木)



- ・さつまいもパン
- ・牛乳
- ・洋風巻め煮
- ・あじのバジルソテー

18日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・タッカルピ料
- ・中華スープ
- ・大学芋

21日(月)



- ・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

22日(火)



- ・牛乳
- ・キムチチャーハン
- ・ささみフライ
- ・チンゲンサイのソテー
- ・ヨーグルト

23日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・春雨のサラダ

24日(木)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ミートボールのトマトスープ
- ・ポテトのマヨ焼き

25日(金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・木の葉丼
- ・小松菜のおかか炒め
- ・みかん

28日(月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・芋団子汁
- ・いわしの梅煮
- ・キャベツのごま風味炒め

29日(火)



- ・ベビーコッペ
- ・牛乳
- ・焼きそば
- ・シューマイ
- ・パインの缶詰

30日(水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの煮物
- ・じゃがいものきんぴら
- ・手作りのり佃煮

31日(木)



- ・セサミパン
- ・牛乳
- ・オーオンスープ
- ・焼きウィンナー
- ・キャベツのカレーソテー

