



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(水) ・米飯 ・牛乳 ・旨煮 ・ひじきの和え物 ・じゃこの佃煮	2日(木) ・コッペパン ・牛乳 ・じゃが芋とコーンのスープ ・ミニナポリタン ・いちごジャム	3日(金) ・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	6日(月) ・米飯 ・牛乳 ・月見汁 ・里芋のゆずあんかけ ・手作りのり佃煮	7日(火) ・黒糖パン ・牛乳 ・クリームスープ ・こぼろとツナのサラダ
8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	9日(木) ・コッペパン ・牛乳 ・マカロニスープ ・ポテトオムレツ ・キャベツとコーンのソテー	10日(金) ・米飯 ・牛乳 ・ハヤシライス ・きゅうりのピクルス ・ブルーベリーゼリー	14日(火) ・米飯 ・牛乳 ・タッカルビ汁 ・中華スープ ・大学芋	15日(水) ・減量米飯 ・牛乳 ・かやくうどん ・いえびの天ぷら ・きのこの炒め物
16日(木) ・さつまいもパン ・牛乳 ・洋風焼き魚 ・あじのバジルソテー	17日(金) ・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	20日(月) ・米飯 ・牛乳 ・みそにゅうめん ・ツマボろごはん ・れんこんの和え物	21日(火) ・キムチチャーハン ・牛乳 ・大豆ひじきコロッケ ・チンゲンサイの炒め物	22日(水) ・米飯 ・牛乳 ・カレーライス ・春雨のサラダ
23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	24日(金) ・米飯 ・牛乳 ・木の葉丼 ・キャベツのごま風味炒め ・みかん	27日(月) ・米飯 ・牛乳 ・厚揚げの煮物 ・じゃがいものきんぴら ・手作りのしそひじきふりかけ	28日(火) ・ベビーコッペパン ・牛乳 ・焼きそば ・揚げシューマイ ・パインの缶詰	29日(水) ・米飯 ・牛乳 ・おでん ・小松菜のおかか炒め ・あべかわもち 【郷土料理：静岡】
30日(木) ・全粒粉コッペ ・牛乳 ・オーionsoup ・焼きウィンナー ・キャベツのカレーソテー ・カードチーズ	31日(金) ・米飯 ・牛乳 ・かぼちゃスープ ・まぜチキンパフ ・毒のり大豆 ・ハロウィンゼリー			

