



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 ・ごぼうとツナのサラダ
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 ・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	14日(火) ・米飯 ・牛乳 ・タッカルビ丼 ・中華スープ ・大学芋	15日(水) ・減量米飯 ・牛乳 ・かやくうどん ・小えびの天ぷら ・きのこの炒め物
16日(木) ・さつまいもパン ・牛乳 ・洋風含め煮 ・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 ・ツナそぼろごはん ・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 ・おさく ・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 ・オーオンスープ ・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 ・ませチキンピラフ ・煮のり大豆 ・ハロウィンゼリー			