

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（木）



・全粒粉コッペ
・牛乳
・オニオンスープ
・焼きウインナー
・キャベツとコーンのソテー
・キャンディーチーズ

2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

5日（月）



・米飯
・牛乳
・厚揚げの煮物
・じゃがいものきんぴら
・手作りのり佃煮

6日（火）



・ベビーコッペ
・牛乳
・焼きそば
・ササミフライ
・カットゼリー

7日（水）



・米飯
・牛乳
・芋団子汁
・鮭のみそマヨ焼き

8日（木）



・黒糖パン
・牛乳
・マカロニスープ
・オムレツ
・キャベツのソテー

9日（金）



・米飯
・牛乳
・カレーライス
・切り干し大根のサラダ

13日（火）



・米飯
・牛乳
・塩麹豚じゃが
・千草焼き
・れんこんの和え物

14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

15日（木）



・コッペパン
・牛乳
・ミートボールのトマトスープ
・ポテトのマヨ焼き

16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

19日（月）



・米飯
・牛乳
・旨煮
・ひじきの和え物

20日（火）



・牛乳
・キムチチャーハン
・大豆ひじきコロッケ
・チンゲンサイの炒め物

21日（水）



・米飯
・牛乳
・カレーライス
・春雨のサラダ

22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

23日（金）



・米飯
・牛乳
・木の葉丼
・小松菜とキャベツのごま風味炒め

26日（月）



・米飯
・牛乳
・みそにゅうめん
・ツナそぼろごはん
・れんこんの炒め物

27日（火）



・黒糖パン
・牛乳
・じゃが芋とコーンのスープ
・ミニナポリタン

28日（水）



・米飯
・牛乳
・中華スープ
・タッカルビ
・大学芋

29日（木）



・黒糖パン
・牛乳
・里芋のクリームスープ
・ごぼうとツナのサラダ

30日（金）



・米飯
・牛乳
・すまし汁
・鯖のソース煮
・チンゲンサイの和え物

