



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！

<p>2日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・旨煮 ・チンゲンサイの炒め物 ・じゃこの佃煮 	<p>3日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>4日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・カレーライス ・春雨のサラダ 	<p>5日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全粒粉コッペ ・牛乳 ・じゃが芋とコーンのスープ ・ミニポリタン ・キャンディーチーズ 	<p>6日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・芋団子汁 ・卵焼き ・キャベツのごま風味炒め
<p>10日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・牛乳 ・えびカツ ・チンゲンサイのソテー ・ブルーベリーゼリー 	<p>11日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・肉じゃが ・れんこんの和え物 ・手作りのり佃煮 	<p>12日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・黒糖パン ・牛乳 ・マカロニスープ ・里芋コロッケ ・キャベツのカレーソテー 	<p>13日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・みそにゆうめん ・ツナほろごはん ・ひじきの和え物 	<p>16日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・厚揚げの煮物 ・じゃがいものきんぴら ・手作りひじきふりかけ
<p>17日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おさつパン ・牛乳 ・オニオンスープ ・ごぼうとツナのサラダ ・ヨーグルト 	<p>18日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>19日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・牛乳 ・洋風めめ煮 ・あじの香辛パン粉焼き ・ミニぶどうゼリー 	<p>20日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・タッカルピ丼 ・中華スープ ・大学芋 	<p>23日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・豆腐のチリソース煮 ・春巻き ・きゅうりのごま酢漬け
<p>24日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・タイ風ビーフンスープ ・カバオライス ・手作りのこざかなアーモンド 	<p>25日 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・すまし汁 ・鱈のピリ辛焼き ・チンゲンサイの和え物 	<p>26日 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・黒糖パン ・牛乳 ・ミント味のトドスープ ・ポテトのマヨ焼き 	<p>27日 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・木の葉丼 ・小松菜のおかか炒め ・みかん 	<p>30日 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>31日 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハッピーコッペパン ・牛乳 ・焼きそば ・にらまんじゅう ・ハインの缶詰 				