

10月 こん だて ひょう わくわく献立表

しゅん た もの
旬の食べ物

さつまいも さんま きのこと くり
かき りんご ぶどう



こんげつ もくひょう
今月の目標

えいよう かんが
栄養について考えよう！

3 (月) ふりかえ きゅうぎょうび	4 (火) ささみカツ ごぼうサラダ レタススープ	5 (水) あじのみそマヤき きりぼしだいこんの もの すましじる うめぼし	6 (木) かぼちゃひきにく フライ おかかあえ みそけんちんじる	7 (金) にくだんごの うめすぶたふう マロニースープ
10 (月) スポーツのひ 	11 (火) とりにくの さんしょうからあげ スイートポテトサラダ まめまめみそしる	12 (水) コッペパン ボロニアステーキ きのこスパゲティ ポークビーンズ	13 (木) やきにくどん ワンタンスープ ぶどうゼリー	14 (金) サーモンフライ ごまあえ じゃがもちじる
17 (月) イノブタメンチカツ ごまマヨネーズサラダ ポテトスープ	18 (火) きりぼしだいこんの エスニックいため ちゅうかコーンスープ	19 (水) さんまのかばやき こぶあえ きみのふるさと みそしる	20 (木) カレーライス フルーツポンチ	21 (金) にくどうふ うめじゃこあえ とりごぼうじる
24 (月) じゃがぶたキムチ ナムル わかたまスープ	25 (火) やきそば やきぐりコロッケ ツナごぼうサラダ	26 (水) コッペパン ハンバーグ コーンサラダ パンプキンシチュー	27 (木) たらのからあげ ぽんずあえ いなかじる	28 (金) そばろごはん つみれじる
31 (月) とりにくの レモンソース ひじポテサラダ ポパイスープ				