

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 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!

2(月) ふりかえ きゅうぎょうび	3(火) チキンカツ にんじんしりしり ポテトスープ	4(水) いろんなおまめの キーマカレー ごまドレサラダ	5(木) とりにくのうめずあげ スイートポテトサラダ かきたまじる	6(金) やきざかな(さば) ごまあえ みそしる
9(月) スポーツのひ 	10(火) あげギョーザ ナムル ちゅうかコーンスープ ヨーグルト	11(水) にくみそそぼろどん ワンタンスープ スイートポテト	12(木) たちうおのにつけ おひたし とりごぼうじる	13(金) とんかつ ボイルキャベツ みそけんちんじる
16(月) イノブタコロッケ イタリアンスパゲティ レタススープ	17(火) ぶたにくの しょうがいため こふきいも すましじる うめぼし	18(水) コッペパン スペインふうオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	19(木) さんまのかばやき こぶあえ きみのふるさとみそしる	20(金) やきそば やきぐりコロッケ ツナごぼうサラダ
23(月) しろみざかなフライ きりぼしだいこん のもの いものこじる	24(火) カレーライス フルーツポンチ	25(水) コッペパン ハロウィンハンバーグ コーンサラダ パンプキンシチュー	26(木) ヤンニョムチキン ちゅうかマヨサラダ わかたまスープ	27(金) そばろごはん まめまめみそしる りんごゼリー
30(月) にくじゃが うめおかかあえ むらくもじる	31(火) きつねうどん ほねくのいそべあげ ごまマヨネーズサラダ			