

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!



		1 (水) ハニーロール ボロネーゼ スイートポテトサラダ	2 (木) あじのこうみやき ゆかりあえ にくじゃが うめぼし	3 (金) ヤンニョムチキン ごまドレサラダ ちゅうかコーンスープ
6 (月) うさぎがたハンバーグ おかかあえ おつきみじる おつきみだいふく	7 (火) しろみぎかなフライ コーンサラダ ポテトスープ	8 (水) はるまき ごまマヨネーズサラダ ちゅうかスープ	9 (木) カレーライス フルーツあんじん	10 (金) さんまのかばやき かんてんサラダ みそけんちんじる
13 (月) スポーツの日 	14 (火) ふりかえ きゅうぎょうび	15 (水) コッペパン コロッケ ボイルキャベツ ミネストローネ	16 (木) たらのみそマヨやき きんぴらごぼう かきたまじる	17 (金) かぼちゃひきにくフライ ごもくだいず きみのふるさとみそしる
20 (月) とりにくの さんしょうからあげ すのもの いものこじる	21 (火) ビビンバ マロニーいり たまごスープ ヨーグルト	22 (水) やきそば やきぐりコロッケ ツナごぼうサラダ	23 (木) さけのしおこうじやき ひじきのにも あつあげのみそしる	24 (金) ささみカツ フレンチサラダ レタススープ
27 (月) さばのたつたあげ うめじゃこあえ すましじる	28 (火) ぶたどん つみれじる スイートポテト	29 (水) コッペパン ボロニアステーキ グリーンサラダ パンプキンシチュー	30 (木) ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんの にも とりごぼうじる	31 (金) もずくのチャプチェ ちゅうかマヨサラダ とうふとたまごの スープ