

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 (火) チキンカツ にんじんしりしり やさいスープ	2 (水) にくみそそば マロニースープ りんごゼリー	3 (木) しろみざかなフライ グリーンサラダ オニオンスープ	4 (金) にくじゃが ゆかりあえ おふのみそしる
7 (月) ふりかえ きゅうぎょうび	8 (火) さばのたつたあげ ごまあえ とりごぼうじる うめぼし	9 (水) ハニーロール ボロネーゼ ツナポテトサラダ	10 (木) はるまき ナムル ちゅうかコーンスープ	11 (金) ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんの にもの まめまめみそしる
14 (月) スポーツの日 	15 (火) とりにくの ケチャップあえ コーンサラダ ポテトスープ	16 (水) ハヤシライス フルーツポンチ	17 (木) やきそば やきぐりコロッケ ごぼうサラダ	18 (金) たらのうめやき こんにやくのにもの きみのふるさと みそしる
21 (月) まぐろメンチカツ ごまドレサラダ ミネストローネ	22 (火) ユーリンチー やさしいため わかたまスープ	23 (水) さけのしおこうじやき だいずのいそに いなかじる	24 (木) にくうどん かぼちゃひきにくフライ ごまマヨネーズサラダ	25 (金) カレーライス フルーツあんじん
28 (月) とりにくの さんしょうからあげ うめじゃこあえ みそけんちんじる	29 (火) さばのみそに こぶあえ かきたまじる	30 (水) コッペパン ハロウィンハンバーグ ツナサラダ パンプキンシチュー	31 (木) あげギョーザ ちゅうかマヨサラダ もずくスープ くだもの(かき)	