



じゅう がつ こん だ て よ て い ひょう

10月の献立予定表



月	火	水	木	金
4	5	6 (特時)	7	8
里芋ごはん 牛乳 肉団子と野菜のスープ 大根のゆかり風味	あんかけチャーハン 牛乳 ごぼうチップサラダ くだもの (みかん)	三色サンド 牛乳 クリームスープ くだもの (りんご)	ほうとう 牛乳 キャベツの塩こんぶかけ りんごマフィン	ごはん 牛乳 四川豆腐 辣白菜
9 (土)	12	13	14	15
さんまの蒲焼丼 牛乳 さつま汁 くだもの (柿)	秋の香りごはん 牛乳 すまし汁 野菜のごまあえ	しらす入りわかめごはん 牛乳 洋風おでん くだもの (みかん)	アップルシナモントースト 牛乳 カレービーンズシチュー グリーンサラダ	子ぎつねごはん 牛乳 豆腐汁 シャキシャキ野菜
18	19	20 (特時)	21	22
パエリア 牛乳 コンソメスープ スイートポテト	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 野菜の海苔あえ	ソース焼きそば 牛乳 ジャンボニラしゅうまい くだもの (みかん)	五目ごはん 牛乳 中華風コーンスープ くだもの (柿)	きのこ豚肉のばら寿司 牛乳 けんちん汁 黒みつかん
25	26	27	28	29
ココアパン 牛乳 フレンチエッグ 野菜とチキンのスープ	ふわふわキーマカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの (りんご)	ごはん 牛乳 ミートローフ バジリコポテト 野菜ソテー	山菜おこわ 牛乳 ワカサギの天ぷら みそ汁	ナシゴレン 牛乳 ベーコンと白菜のスープ かぼちゃのケーキ