

10月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 ひじきハンバーグきのこソースかけ コールスローサラダ・ゆかりスバ コンソメスープ・キウイ ココア蒸しパン	3 魚の味噌煮 ごぼうと蓮根の金平 すまし汁・りんご ピザトースト	4 お弁当日  さつまいのいがくり団子	5 南瓜と挽肉のオープンオムレツ 花まめ野菜サラダ コンソメスープ・柿 セサミクッキー	6 さつまいのかレーライス ゴマじゃこサラダ ミカン 牛乳もち	7 運動会 
9 スポーツの日 	10 炒り卵の中華あんかけ 野菜のオーロラ和え 中華スープ・リンゴ シュガーラスク	11 マーボー豆腐 柿なます・かえり 白菜の中華スープ フルーツヨーグルト	12 レバーのリアナソース炒め 小松菜のごま和え・ししゃも みそ汁・バナナ チーズ饅頭	13 魚ミンチと野菜のにぎり焼き キャベツとコーンの和え物 すまし汁・ぶどう ドーナツ	14 高菜ピラフ わかめスープ バナナ おにぎり
16 千りコンカン風 フロッコリーのホットサラダ 鶏がらスープ・リンゴ おさつソフトクッキー	17 魚のコーンフ레이크焼 白菜の刻み海苔サラダ オニオンスープ・梨 フレンチトースト	18 炒り豆腐 野菜のごま和え みそ汁・ミカン ほうれん草団子	19 回鍋肉 小松菜と厚揚げの煮物 中華スープ・キウイ 南瓜プリン	20 魚の塩焼き ピーマンの昆布炒め 雷汁・オレンジ マシュマロクラッカー	21 ちゃんぽん バナナ おにぎり
23 大豆入りひじきの油炒め 春雨の酢の物・フロッコリー みそ汁 りんご蒸しパン	24 タンドリーチキン 青梗菜の和え物・粉吹き芋 コンソメスープ・りんご ウィンナーロール	25 魚の甘酢あん もやしのナムル・キウイ 鶏がらスープ ぶかし芋	26 すき焼き風 ほうれん草のおかか和え すまし汁・バナナ やせうま	27 切干大根の卵焼き 厚揚げとこんにゃく炒め煮 中華スープ・ミカン お汁麩の黒糖からめ	28 ハヤシライス ゆで卵 バナナ おにぎり
30 魚のホイル蒸し 野菜の納豆和え・フロッコリー みそ汁・パイ ヨーグルトムース	31 お誕生会 	さんまはなぜ秋が美味しい？ さんまは、冬の間にも南の暖かい海で卵を産みます。生まれた稚魚は、春から夏にかけて北の海へ移動し、その間にたくさん食べてぐんぐん成長します。そのため、秋に獲れるさんまは体がちょうど大きくない、脂も良くておいしいのです。			

※入荷の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承下さい。

