

10月
こん
だて

〈もくひょう〉
しょくごはしずかに
やすもう



1(金)
ぎゅうにゅう
にくどん
あつあげみそしる
ココアケーキ

4(月)

ぎゅうにゅう
ツナコーントースト
クリームシチュー
はちみつ
レモンゼリー

5(火)

ぎゅうにゅう
ごはん
まぐろとだいのすの
みそがらめ
こんさいじる

6(水)

ぎゅうにゅう
あおなごはん
あつやぎたまご
かぼちゃのサラダ
すましじる

7(木)

のむヨーグルト
コッパン
メンチカツ
ジャーマンポテト
ようふうすいとん

8(金)

ぎゅうにゅう
ハヤシライス
きりぼしだいこん
サラダ
ヨーグルト

11(月)

ぎゅうにゅう
きなこあげパン
にくだんご
キャベツ
ポークビーンズ

12(火)

ぎゅうにゅう
タンタンメン
あげギョーザ
あますあえ

13(水)

ショア
ごはん
おやこに
ファイバースープ

14(木)

ぎゅうにゅう
ロールパン
かぼちゃひきにく
フライ
コーンサラダ
トマトとたまごの
スープ

15(金)

ぎゅうにゅう
ごはん
サバのカレーやき
やさしいため
とうふのみそしる

18(月)

ぎゅうにゅう
クワッサン
ミートグラタン
秋のコンソメ
スープ

19(火)

ぎゅうにゅう
ピピンバ
しおナムル
はるさめスープ

20(水)

ぎゅうにゅう
とりごぼめし
さといもコロッケ
ブロッコリー
すましじる

21(木)

ぎゅうにゅう
チリソースドック
パンネのトマトペン
ネのトマト
ソース
ざっくくスープ

22(金)

ぎゅうにゅう
ごはん
さかなのてりやき
かつおあえ
とんじる

25(月)

ぎゅうにゅう
ナン
キーマカレー
とうもろこしの
スープ
カルピスゼリー

26(火)

ぎゅうにゅう
ごはん
メバルのかわりあげ
ひじきのいりに
わかめみそしる

27(水)

ぎゅうにゅう
ごはん
あつあげとぶたに
くのみそいため
レタスとたまごの
スープ

28(木)

やさしいジュース
コッパン
オムレツ
マカロニサラダ
さつまいも
シチュー

29(金)

ハロウィンこんだて
ぎゅうにゅう
チキンライス
かぼちゃがた
ハンバーグ
ブロッコリー
ABCスープ
ハローウィンゼリー