

10月のこんだて

わがやのレシピしょうかい

1 がつききゅうしょくしゅうりょう

3月 |
ぎゅうにゅう
ツナコーントースト
かぼちゃの
ポタージュ
ぶどうヨーグルト

4月 |
ぎゅうにゅう
ごはん
こんさいじる
やまゆりポークの
チンジャオロース

5月 |
ぎゅうにゅう
あおなごはん
とうふナゲット
マカロニポテトサラダ
すましじる

6月 |
のむヨーグルト
フォカッチャ
やさいメンチカツ
コールスローサラダ
ようふうすいとん

7月 |
きゅうしょく
なし

2 がつききゅうしょくかいし

10月 |
スポーツの日
(祝日)

11月 |
きゅうしょく
なし

12月 |
ショア
ごはん
おやこに
ファイバースープ

13月 |
ぎゅうにゅう
ロールパン
かぼちゃひきにく
フライ
わふうサラダ
トマトスープ

14月 |
ぎゅうにゅう
ごはん
サバのカレーふうみ
やき
やさいソテー
とうふとたまごの
スープ

17月 |
ぎゅうにゅう
コッペパン
ジャム&マーガリン
タンドリーチキン
フライドポテト
あきのコンソメスープ

18月 |
ぎゅうにゅう
しょうゆラーメン
あげシューマイ
ごまあえ

19月 |
ぎゅうにゅう
とりごぼうめし
やきぐりコロッケ
ブロッコリー
とうふのすましじる

20月 |
ぎゅうにゅう
きなこあげパン
パンネのトマト
ソース
ざっこくスープ

21月 |
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

うんどうかいおうえんこんだて

24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

25月 |
ぎゅうにゅう
ごはん
あじの
わふうソースがけ
ひじきのいりに
こうやとうふの
みそし

26月 |
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

27月 |
やさいジュース
コッペパン
オムレツ
しおナムル
ざつまいも
シチュー

28月 |
ぎゅうにゅう
ごもくチャーハン
だいこんサラダ
チキンカツ
ブロッコリー
ABCスープ
ハロウィンゼリー

31月 |
うんどうかい
ふりかえ
きゅうぎょうび

〈もくひょう〉

しょくごはしずかにやすもう

