

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

あとかたづ 後片付けをきちんとしよう!

				1(金) メンチカツ ごまあえ かきたまじる うめぼし
4(月) ふりかえ きゅうぎょうび	5(火) とりにくの さんしょうからあげ スイートポテトサラダ オニオンスープ	6(水) にくだんごの うめすぶたふう ちゅうかコーンスープ	7(木) さばのたつたあげ ぽんずあえ みそけんちんじる	8(金) やきにくどん ワンタンスープ フルーツあえ
11(月) ぶたにくの しょうがいため こふきいも すましじる	12(火) ちくわのいそべあげ ごもくだいず みそしる	13(水) やきそば こうやどうふフライ ぶどうゼリー	14(木) ホイコーロー ちゅうかサラダ わかたまスープ	15(金) しゃかいけんがく
18(月) カレーライス コーンサラダ	19(火) さけのしおこうじやき うのはなのいりに きみのふるさと みそしる	20(水) はるまき ナムル ちゅうかスープ	21(木) そぼろごはん むらくもじる さつまいもと くりのタルト	22(金) とりてん うめじゃこあえ いものこじる
25(月) きりぼしだいこんの エスニックいため トックいり たまごスープ	26(火) ごもくあんかけうどん しろみざかなフライ すのもの	27(水) にくじゃが こぶあえ いなかじる	28(木) さんまのかばやき ひじポテサラダ とりごぼうじる	29(金) パン ハンバーグ グリーンサラダ パンプキンシチュー 《ハロウィンこんだて》