

10月 わくわく^{こん だて ひょう}献立表

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

えいよう かんが
栄養について 考 えよう！

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ふりかえ きゅうぎょうび	ささみカツ ごぼうサラダ レタススープ	あじのみそマヤき きりぼしだいこんの にもの すましじる うめぼし	かぼちゃひきにく フライ おかかあえ みそけんちんじる	にくだんごの うめすぶたふう マロニースープ
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
スポーツのひ	とりにくの さんしょうからあげ スイートポテトサラダ まめまめみそしる	コッペパン ボロニアステーキ きのこスパゲティ ポークビーンズ	やきにくどん ワントンスープ ぶどうゼリー	サーモンフライ ごまあえ じゃがもちじる
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
イノブタメンチカツ ごまマヨネーズサラダ ポテトスープ	きりぼしだいこんの エスニックいため ちゅうかコーンスープ	さんまのかばやき こぶあえ きみのふるさと みそしる	カレーライス フルーツポンチ	にくどうふ うめじゃこあえ とりごぼうじる
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
じゃがぶたキムチ ナムル わかたまスープ	やきそば やきぐりコロッケ ツナごぼうサラダ	コッペパン ハンバーグ コーンサラダ パンプキンシチュー	たらのからあげ ぽんずあえ いなかじる	そばろごはん つみれじる
31 (月)				
とりにくの レモンソース ひじポテサラダ ポパイスープ				