

10月

わくわく献立表

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

今月の目標

栄養について考えよう！

2(月) チキンカツ にんじんしりしり ポテトスープ	3(火) いろんなおまめの キーマカレー ごまドレサラダ	4(水) とりにくのうめずあげ スイートポテトサラダ かきたまじる	5(木) やきざかな(さば) ごまあえ みそしる	6(金) あげギョーザ ナムル ちゅうかコーンスープ ヨーグルト
9(月) スポーツのひ	10(火) ふりかえ きゅうぎょうび	11(水) にくみそそぼろどん ワンタンスープ スイートポテト	12(木) たちうおのにつけ おひたし とりごぼうじる	13(金) とんかつ ボイルキャベツ みそけんちんじる
16(月) イノブタコロッケ イタリアンスパゲティ レタススープ	17(火) ぶたにくの しょうがいため こふきいも すましじる うめぼし	18(水) コッペパン スペインふうオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ	19(木) さんまのかばやき こぶあえ きみのふるさとみそしる	20(金) やきそば やきぐりコロッケ ツナごぼうサラダ
23(月) しろみざかなフライ きりぼしだいこん のにももの いものこじる	24(火) カレーライス フルーツポンチ	25(水) コッペパン ハロウィンハンバーグ コーンサラダ パンプキンシチュー	26(木) ヤンニョムチキン ちゅうかマヨサラダ わかたまスープ	27(金) そぼろごはん まめまめみそしる りんごゼリー
30(月) にくじゃが うめおかかあえ むらくもじる	31(火) きつねうどん ほねくのいそべあげ ごまマヨネーズサラダ			