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！

	1（火） チキンカツ にんじんしりしり やさいスープ	2（水） にくみそそぼろどん マロニースープ りんごゼリー	3（木） しろみざかなフライ グリーンサラダ オニオンスープ	4（金） にくじゃが ゆかりあえ おふのみそしる
7（月） ハヤシライス フルーツポンチ	8（火） さばのたつたあげ ごまあえ とりごぼうじる うめぼし	9（水） ハニーロール ボロネーゼ ツナポテトサラダ	10（木） はるまき ナムル ちゅうかコーンスープ	11（金） ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの まめまめみそしる
14（月） スポーツの日 	15（火） ふりかえ きゅうぎょうび	16（水） とりにくの ケチャップあえ コーンサラダ ポテトスープ	17（木） やきそば やきぐりコロッケ ごぼうサラダ	18（金） たらのうめやき こんにゃくのにもの きみのふるさと みそしる
21（月） まぐろメンチカツ ごまドレサラダ ミネストローネ	22（火） ユーリンチー やさいいため わかたまスープ	23（水） さけのしおこうじやき だいずのいそに いなかじる	24（木） にくうどん かぼちゃひきにくフライ ごまマヨネーズサラダ	25（金） カレーライス フルーツあんにん
28（月） とりにくの さんしょうからあげ うめじゃこあえ みそけんちんじる	29（火） さばのみそに こぶあえ かきたまじる	30（水） コッペパン ハロウィンハンバーグ ツナサラダ パンプキンシチュー	31（木） あげギョーザ ちゅうかマヨサラダ もずくスープ くだもの（かき）	