

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 (水) ハニーロール ボロネーゼ スイートポテトサラダ	2 (木) あじのこうみやき ゆかりあえ にくじゃが うめぼし	3 (金) ヤンニョムチキン ごまドレサラダ ちゅうかコーンスープ
6 (月) うさぎがたハンバーグ おかかあえ おつきみじる おつきみだいふく	7 (火) しろみざかなフライ コーンサラダ ポテトスープ	8 (水) はるまき ごまマヨネーズサラダ ちゅうかスープ	9 (木) カレーライス フルーツあんじん	10 (金) さんばのかばやき かんてんサラダ みそけんちんじる
13 (月) スポーツの日 	14 (火) ふりかえ きゅうぎょうび	15 (水) コッペパン コロッケ ボイルキャベツ ミネストローネ	16 (木) たらのみそマヨやき きんぴらごぼう かきたまじる	17 (金) かぼちゃひきにくフライ ごもくだいず きみのふるさとみそしる
20 (月) とりにくの さんしょうからあげ すのもの いものこじる	21 (火) ビビンバ マロニーいり たまごスープ ヨーグルト	22 (水) やきそば やきぐりコロッケ ツナごぼうサラダ	23 (木) さけのしおこうじやき ひじきのにも あつあげのみそしる	24 (金) ささみカツ フレンチサラダ レタススープ
27 (月) さばのたつたあげ うめじゃこあえ すましじる	28 (火) ぶたどん つみれじる スイートポテト	29 (水) コッペパン ボロニアステーキ グリーンサラダ パンプキンシチュー	30 (木) ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんの にも とりごぼうじる	31 (金) もずくのチャプチェ ちゅうかマヨサラダ とうふとたまごの スープ