

10月 こんだてひょう



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | ①ごはん ②かぼちゃと鶏肉の かお 香りあげ ③きゅうりのすのもの ④沢煮椀 ⑤牛乳 | ①ゆかりごはん ②マーボー豆腐 ③パンサンスー ④アップルゼリー ⑤牛乳 | ①ごはん ②鶏肉と根菜の甘辛煮 ③キャベツとピーマン の昆布和え ④にらたま汁 ⑤牛乳 | ①さつまいもごはん ②さんまの松前煮 ③秋なすのごまあえ ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ①ごはん ②ささみの石垣フライ ③ごぼうサラダ ④キャベツの コンソメスープ ⑤牛乳 | 高龍寺登山 | ①ごはん ②あげさばの ごまみそかけ ③即席漬け ④切干大根の炒り煮 ⑤牛乳 | ①ごはん ②ツナのはるまき ③きのこのサラダ ④みそワタンスープ ⑤牛乳 | ①赤飯 ②豚肉のしょうが焼き ③アーモンドあえ ④かきたま汁 ⑤牛乳 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 体育の日 | ①麦ごはん ②スイートカレー ③なしのサラダ ④福神漬け ⑤牛乳 | ①きのこごはん (特別栽培米) ②すごもり卵 ③おかかあえ ④麩のすまし汁 ⑤牛乳 | ①ごはん (特別栽培米) ②豚肉のハリハリ キムチ炒め ③うずら卵のスープ ④さつまいもの 蒸しパン ⑤牛乳 | ①ごはん (特別栽培米) ②キスの甘辛がらめ ③九条ねぎのサラダ ④さつまいも汁 ⑤牛乳 【たんご 食の日】 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ①ごはん (特別栽培米) ②さつまいもの かきあげ ③大根のゆかり漬け ④春雨スープ ⑤牛乳 | 即位礼正殿の儀 | ①ごはん (特別栽培米) ②ハンバーグの きのこソースかけ ③ポイル野菜 ④さつまいもの ポタージュ ⑤牛乳 | ①ごはん ②プリプリ中華 ③もやしのナムル ④大豆の しゃりしゃりあげ ⑤牛乳 | ①秋の吹き寄せごはん ②ツナ入りおひたし ③みそけんちん汁 ④牛乳 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ①ごはん ②親子どんぶり ③きんぴらごぼう ④ふかしいも ⑤牛乳 | ①ごはん ②八宝菜 ③わかめとえのきの 煮びたし ④さつまいもチップス ⑤牛乳 | ①ごはん ②さんまのかば焼き ③信田あえ ④豚汁 ⑤牛乳 | ①ベーコンライス ②ささみと小松菜の レモンサラダ ③大根のジュリエヌ スープ ④かぼちゃの カップケーキ ⑤牛乳 | |