10月のこんだて

令和４年度

※献立は都合により、変更する場合があります。

３（月）	４（火）	５（水）	６（木）	７（金）
バンズパン ハンバーガーパティ キャベツのカレーソテー チキンヌードルスープ 牛乳	ごはん 焼き魚（さば） キャベツのごま炒め かぼちゃのみそ汁 牛乳	豚丼 豆腐のみそ汁 牛乳	麦ごはん アジフライ 青じそ炒め のっぺい汁 牛乳	食パン ブルーベリージャム チキンのカレーパン粉焼き もやしのソテー トマトのスープ 牛乳
１０（月）	**１１（火）**	**１２（水）**	**１３（木）**	**１４（金）**
	ごはん 焼きぎょうざ うま塩キャベツ 豆腐の中華スープ 牛乳	麦ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそかけ もやしのおかか炒め キャベツのすまし汁 牛乳	麦ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 切り干し大根煮 チンゲン菜のみそ汁 牛乳	オレンジコッペ さわらのマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのソテー じゃがいもの豆乳スープ 牛乳
１７（月）	**１８（火）**	**１９（水）**	**２０（木）**	**２１（金）**
コッペパン りんごジャム チキンカツ ほうれん草のソテー ミネストローネ 牛乳	ごはん あじのごまみそ焼き チンゲン菜の炒め物 けんちん汁 牛乳	カレーライス 福神漬け ツナとキャベツのソテー ジョア	おいしがうれしが献立 麦ごはん 高島とんちゃん焼き すまし汁 牛乳 	あんかけめん しゅうまい りんごゼリー 牛乳
２４（月）	**２５（火）**	**２６（水）**	**２７（木）**	**２８（金）**
バターリッチ食パン チキンのレモンペッパー焼き 小松菜のソテー コンソメスープ 牛乳	ごはん しそこんぶふりかけ 煮魚（赤魚） チンゲン菜のごま炒め 豚汁 牛乳	麦ごはん 鶏のからあげ 野菜炒め なめこ汁 牛乳	麦ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め煮 小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	キャロットコッペ 魚のムニエル キャベツとコーンのソテー ポテトのスープ 牛乳
３１（月）	**11/1（火）**	**11/2（水）**	**11/3（木）**	**11/4（金）**
黒糖食パン かぼちゃひき肉フライ チンゲン菜のソテー コーンスープ 牛乳 				

●１０月１０日は目の愛護デー です。7日にブルーベリージャムが付いています。
目を大切にしましょう♪また、１０月１０日はトマトの日でもあり、
トマトのスープが付いています！味わって食べましょう☆

●今月の「おいしがうれしが献立」は高島とんちゃん焼きです。