

10月のこんだて



令和5年度

※献立は都合により、変更する場合があります。

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
コッペパン ブルーベリージャム ミートボールのトマト煮込み コンソメスープ 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 切り干し大根煮 キャベツのみそ汁 牛乳	マーボー丼 五目スープ 牛乳	麦ごはん さばのみそ煮 キャベツのゆず風味炒め すまし汁 牛乳	バターリッチ食パン 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
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
 スポーツの日	ごはん 焼き魚 (あじ) ほうれん草のおかか炒め かぼちゃのみそ汁 牛乳	麦ごはん 春巻き うま塩キャベツ 豆腐の中華スープ 牛乳	麦ごはん 鶏肉のしょうが焼き ごぼうのツナ炒め じゃがいものみそ汁 牛乳	あんかけめん しゅうまい りんごゼリー 牛乳
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
バターリッチコッペ 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 小松菜としいたけのスープ 牛乳	ごはん 煮魚 (さば) チンゲン菜のごま炒め わかめのみそ汁 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	麦ごはん 赤魚の照り焼き 赤こんにゃくのきんぴら のっぺい汁 牛乳	黒糖食パン メンチカツ もやしと小松菜のソテー コーンスープ 牛乳
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
食パン いちごジャム 煮込みハンバーグ 角切り野菜スープ 牛乳	ごはん 厚揚げと豚肉のしょうが炒め 根菜のみそ汁 牛乳	麦ごはん 鶏のからあげ もやし炒め 春雨スープ 牛乳	麦ごはん 焼き魚 (さわら) 野菜炒め なめこ汁 牛乳	かぼちゃ食パン チキンのレモンペッパー焼き ほうれん草のソテー じゃがいものカレースープ 牛乳
30 (月)	31 (火)	11/1 (水)	11/2 (木)	11/3 (金)
レーズンコッペ 魚のムニエル キャベツとコーンのソテー きこのスープ 牛乳	ごはん かぼちゃひき肉フライ もやしと豚肉の青じそ炒め 小松菜のみそ汁 牛乳	10月10日は目の愛護デーです。 目の健康を守るはたらきのあるビタミンAを多く含むメニューになっています。目を大切にしましょう♪ ●今月の「おいしがうれしが献立」は赤こんにゃくのきんぴらです。		