

10月献立表



	月	火	水	木	金	土
			01日	02日	03日	04日
おひるごはん			ポークビーンズ ひじきサラダ きのこスープ	肉豆腐 はりはりなます 中華スープ オレンジ	タンドリーチキン 小松菜サラダ コンソメスープ	肉ごぼううどん バナナ
おやつ			牛乳 りんごゼリー	麦茶 やきそば	牛乳 大学芋	麦茶 お菓子
	06日	07日	08日	09日	10日	11日
おひるごはん	豚肉の生姜焼き ハンサンスー 味噌汁	ハンバーグ 小松菜サラダ コンソメスープ	クリームシチュー チーズサラダ りんご	鯖のソース煮 卵とわかめの酢の物 豚汁	鶏のマーレト`焼き ひじきの炒り煮 わかめスープ	ミートソーススパゲティ バナナ
おやつ	牛乳 チョコサンド	麦茶 ゆかりごはん、ごまめ	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 やきいも	牛乳 ばななケーキ	麦茶 お菓子
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
おひるごはん		鮭のチーズ焼き かぼちゃサラダ 中華スープ	きのこカレー 胡麻マヨ和え オレンジ 	肉じゃが きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	五目卵焼き 納豆和え 味噌汁	きつねうどん バナナ
おやつ		牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 クリームパン	牛乳 クッキー	麦茶 お菓子
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
おひるごはん	ハヤシライス スパゲティサラダ バナナ	厚揚げのきのこあんかけ ゴマドレサラダ 味噌汁	タンドリーサーモン 和風サラダ 中華スープ	麻婆豆腐 ささみときゅうりのサラダ わかめスープ	チキン南蛮 もやしのナムル 味噌汁	和風スパゲティ バナナ
おやつ	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 お好み焼き	麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 ラスク	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	27日	28日	29日	30日	31日	
おひるごはん	魚のみりん焼き さつま芋サラダ 味噌汁	カレーうどん コールスローサラダ りんご	親子丼 春雨の酢の物 味噌汁	豚肉とキャベツの味噌炒め 切干大根のサラダ 中華スープ	鶏肉の香味焼き かみかみサラダ もずくスープ	
おやつ	麦茶 わかめご飯、ごまめ	牛乳 人参ケーキ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 きなこトースト	牛乳 パンケーキプリン	