



# 10月 献立表



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	牛乳	ご飯 魚のみそ煮 ひじきのサラダ 豆腐汁	牛乳 ドーナツ
2	火	牛乳	わかめご飯 豆腐団子のから揚げ きゅうりのごま酢和え パナナ	牛乳 おかき
3	水	牛乳	ご飯 魚のチーズ焼き ミモザサラダ 野菜スープ	牛乳 手作り蒸しパン
4	木	乳酸飲料	牛丼 ブロッコリーのフレンチサラダ なし	牛乳 かりんとう
5	金	牛乳	ご飯 白身魚の煮物 揚げ入り白和え みそ汁	お茶 ヨーグルト和え
6	土	牛乳	ミートスパゲティー なし	牛乳 ピープ
9	火	牛乳	カレーライス わかめと大根サラダ トマト	お茶 フルーツゼリー
10	水	牛乳	ご飯 魚の照り煮 キャベツとワカメの甘酢和え えのきとキャベツのチキンスープ	牛乳 ボーロ
11	木	リンゴジュース	親子丼 青菜とかまぼこのごまあえ りんご	牛乳 ココア入りホットケーキ
12	金	牛乳	ふりかけご飯 せんざんき スパゲティサラダ プチトマト ぶどう	牛乳 えびせんべい
15	月	牛乳	ご飯 豚肉のごま焼き キャベツのごま酢和え 清汁	牛乳 ウエハース
16	火	牛乳	ご飯 魚のしぐれ煮 拌三絲 なめこ汁	牛乳 ジャムサンド
17	水	牛乳	ご飯 平天入りおでん 白菜サラダ プチトマト	牛乳 手作りラスク
18	木	飲むヨーグルト	ご飯 白身魚の揚げ物 ブロッコリーのおかか和え きのこわかめスープ	牛乳 ワッフル
19	金	牛乳	ご飯 あつあげと豚肉の中華炒め かぼちゃのサラダ みかん	牛乳 炭酸せんべい
20	土	牛乳	焼きそば パイン缶	牛乳 菓子パン
22	月	牛乳	ご飯 エビの天ぷら おじゃこ入り酢物 きのこスープ	牛乳 お好み焼き
23	火	牛乳	ご飯 照り焼きチキン トマトとキャベツのサラダ けんちん汁	牛乳 ポップコーン
24	水	牛乳	マーボー丼 青菜とコーンのごまあえ りんご	お茶 炒飯
25	木	オレンジジュース	ご飯 大根入り五目煮豆 キャベツのごま酢和え 豚汁	牛乳 プリッツ チーズ
26	金	牛乳	ご飯 魚のカレー焼き チンゲンサイとしめじのおひたし みかん	お茶 プリン
27	土	牛乳	肉うどん トマト	牛乳 クッキー
29	月	牛乳	ご飯 レバーのバーベキューソースかけ グリーンフレンチサラダ かき	お茶 固形ヨーグルト
30	火	牛乳	ご飯 鮭のみそマヨ焼き 白和え 清汁	牛乳 マカロニきな粉和え
31	水	牛乳	ご飯 おばけハンバーグ ブロッコリーのフレンチサラダ プチトマト	牛乳 ハロウィンクッキー

