

10月1日(水)



【献立表】

ご飯

豆腐とひじきのつくね焼き

キャベツとツナのサラダ

さつまいもと小松菜のみぞ汁

牛乳

10月2日(木)



【献立表】

焼きうどん

ししゃも磯辺フライ

ごぼうサラダ

成田産栗の蒸しパン

牛乳

10月3日(金)



【献立表】

麦ご飯

きのこカレー

枝豆サラダ

柿

牛乳

10月6日(月)



【献立表】

さつま芋ご飯(ごま塩)

さばの塩焼き

おかか和え

みそけんちん汁

お月見ゼリー

牛乳

10月7日(火)



【献立表】

麦ご飯

プルコギ丼の具

きゅうりとじゃこのナムル

ヨーグルト和え

牛乳

10月8日(水)



【献立表】

セサミトースト

野菜入り肉だんご

ゆで花野菜

ジュリエンヌスープ

牛乳

10月9日（木）



【 献立表 】

ご飯

赤魚白醤油焼き

れんこんのきんぴら

おじゃがもち汁

食べくらべぶどう

（巨峰、シャインマスカット）

10月10日（金）



【 献立表 】

焼豚チャーハン

手作り揚げ餃子

中華和え

フルーツ杏仁

牛乳

10月14日（火）



【 献立表 】

ご飯

いわし揚げ玉フライ

里芋のそぼろ煮

えのきのみぞ汁

型抜きチーズ

牛乳

10月15日（水）



【献立表】

- ソフト麺
- 手作り茶碗蒸し
- ブロッコリーのごまマヨ和え
- 肉うどん汁
- 牛乳プリン
- 牛乳

10月16日（木）



【献立表】

- ガーリックライス
- あじのハーブ焼き
- きのこのサラダ
- ミネストローネ
- さつまいもと栗のタルト
- 牛乳

10月17日（金）



【献立表】

- ご飯
- チンジャオロース
- きゅうりの中華ごま和え
- ワンタンスープ
- かみかみ大豆
- 牛乳

10月20日（月）



【献立表】

ご飯

かつおごまフライ

金平ごぼう

キャベツのみそ汁

北海道ヨーグルト

牛乳

10月21日（火）



【献立表】

麦ご飯（わかめふりかけ）

厚焼き卵

千草和え

肉じゃが

りんご

牛乳

10月22日（水）



【献立表】

セサミトースト

豚肉のパン粉焼き

小松菜ときのこのソテー

フルーツとゼリーミックス

牛乳

10月23日(木)



【献立表】

ご飯

鶏のから揚げ

ほうれん草和風サラダ

沢煮椀

牛乳

10月24日(金)



【献立表】

ご飯(味付けのり)

ほっけ一夜干し

焙煎ごま和え

秋野菜のみぞ汁

ミックスナッツ

牛乳

10月27日(月)



【献立表】

麦ご飯

ハヤシライス

野菜チップス

イタリアンサラダ

ひと口マンゴーゼリー

牛乳

10月28日(火)



【献立表】

ご飯

さんまの甘露煮

納豆あえ

豚汁

牛乳

10月29日(水)



【献立表】

ご飯

手作りハンバーグ

グリーンサラダ

野菜スープ

牛乳

10月30日(木)



【献立表】

ご飯

春巻

バンバンジー

キムチ鍋

牛乳

10月31日(金)



【献立表】

バターライス

鶏肉のトマトソースかけ

コーンサラダ

かぼちゃポタージュ

牛乳