

# 10月献立カレンダー ぱんだ組

月	火	水	木	金
				1日
				ごはん 豚のしょうが焼き きゅうりのしらす和え みそ汁
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ	ごはん 野菜オムレツ キャベツの甘酢和え たっぷり野菜と大豆のスープ オレンジ	ごはん 鯛のたつた揚げ ブロッコリーの割醤油和え みそ汁	ロールパン ポークビーンズ マカロニサラダ 梨	鶏そぼろ丼 なたね和え もずく入りすまし汁
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん 鮭のホイル焼き チンゲン菜のお浸し みそ汁 バナナ	ごはん ツナ大豆炒め にらたまスープ りんご	ごはん ミートローフ こぶき芋 みそ汁	ごはん 八宝菜 春雨の酢の物 バナナ	ごはん 煮魚 小松菜のおかか和え みそ汁
18日	19日	20日	21日	22日
大豆カレーライス めかぶのサラダ オレンジ	ごはん たまごのオープン焼き チンゲン菜のおかか和え みそ汁 オレンジ	ごはん すきやき風煮 刻み昆布のごま和え	わかめごはん ごもく煮豆 飛鳥汁 バナナ	ごはん 焼肉 ゆで野菜 みそ汁
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん さわらの照り焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 りんご	親子丼 切干大根の煮つけ りんご	ごはん 煮魚 ほうれん草のおかか和え ばち汁	ごはん ちゃんこ鍋 チンゲン菜の炒め煮 バナナ	ごはん ぶりのたつた揚げ ブロッコリーの割醤油和え みそ汁