

10月献立カレンダー

	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
献立	しょうゆラーメン 小松菜ときのこのベーコン炒め 梨	ご飯 赤魚の味噌煮 春雨の酢の物 薄くす汁・バナナ	ご飯 鶏のごま焼き ひじきの炒り煮 具沢山みそ汁	ご飯・オレンジ 鶏肉のノルウェー風 マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 たらのカレーフリッター 切干大根の甘酢和え みそ汁
おやつ	昆布おにぎり	ウインナーパイ	アップルパイ	きな粉サンド	ヨーグルトゼリー
	10日	11日	12日	13日	14日
献立		ハヤシライス フレンチサラダ	きのことベーコンの洋風混ぜご飯 カレイのチーズパン粉焼き ブロッコリーのドレ和え カレースープ	ご飯・オレンジ チンジャオロース 三色ナムル もずくスープ	ロールパン 鶏ときのこのトマト煮 かぼちゃのバターソーテー コンソメスープ
おやつ		鮭とわかめのおにぎり	レーズンクッキー	ボンデケージョ	米粉のヨーグルトケーキ
	17日	18日	19日	20日	21日
献立	ご飯・バナナ たらのカレーしょうゆ焼き ツナとトマトのサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏ののり塩から揚げ ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁	ブルコギ丼 トマトときゅうりのピクルス 豆腐スープ	ご飯 さわらの梅みそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁・りんご	ロールパン・オレンジ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ
おやつ	豚まん	かぼちゃプリン	しらすチーズトースト	レーズンスコーン	お誕生日ケーキ
	24日	25日	26日	27日	28日
献立	ご飯 鮭のもみじ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	中華丼 春雨スープ 柿	さつまいもご飯 ひじきのつくね照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	なすのミートスパゲッティ フルーツサラダ コンソメスープ	ほうとう風うどん ほうれん草のしらす和え りんご
おやつ	スイートポテト	黒ごまきな粉蒸しパン	チーズスティック	五平餅風おにぎり	鮭とわかめのおにぎり
	31日				
献立	ハロウィンカレーライス コールスローサラダ バナナ				
おやつ	ハロウィンクッキー				