

10月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
3 牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉のみそマヨ炒め 白菜の塩サラダ	4 牛乳 ミートスパゲティ (スパゲティ) みかんのゼリー和え	5 牛乳 ごはん みそ汁 鶏つくね焼き 切干大根煮	6 牛乳 ねぎぶた丼 (ごはん) たけのこと春雨のスープ メープルクリームワッフル	7 牛乳 黒糖パン リーキ入りポトフ 野菜コロッケ ウインナーのケチャップ炒め
				
10 スポーツの日	11 牛乳 しょうゆラーメン パンパンジーサラダ (中のみ)ハイチーズ	12 牛乳 チキンカレーライス (麦入りごはん) フルーツヨーグルト和え	13 牛乳 ごはん みそけんちん汁 いわしの梅煮 五目豆	14 牛乳 卵パン ポークシチュー ほうれん草オムレツ コールスローサラダ
				
17 牛乳 ごはん みそ汁 チキンチーズ焼き れんこんのきんぴら	18 牛乳 あんかけ焼きそば (焼きそば) ツナサラダ	19 牛乳 枝豆そぼろ丼 (ごはん) みそ汁 ブルーベリーゼリー	20 牛乳 ごはん みそ汁 ミニチキン 高野豆腐の煮物	21 牛乳 コッパン コーンポタージュ ケチャップ肉だんご たまごサラダ
				
24 牛乳 ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え	25 牛乳 かき揚げうどん 野菜かき揚げ 元気ヨーグルト	26 牛乳 ごはん わかたまスープ 厚揚げホイコーロー 中華サラダ	27 牛乳 コーンカレーライス (麦入りごはん) ももの豆乳プリン和え	28 牛乳 チョコチップパン ほうれん草とウインナーのスープ チキンナゲット じゃがバター煮
				
31 牛乳 わかめごはん かぼちゃだんご汁 白身魚フライ ひじきのそぼろ煮				
				

※赤字は、一部幕別産の食材を使用しています。(今月の幕別産は、じゃがいも、玉ねぎ、人参、白菜、大根、長ねぎ、キャベツ、リーキです。)

※10/5.7.19の「キャベツ」、10/7の「リーキ」、10/11.12.14.19の「玉ねぎ」は、幕別産の有機食材を使用しています。