



10月のこんだて



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> チキンフレーク 焼き ナポリタン コンソメスープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハムフライ 豚肉と大根の 炒り煮 寄席豆腐汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> いわしの梅煮 五目きんぴら かきたま汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> きりたんぽ風 うどん汁 かぼちゃコロッケ 野菜の磯香和え オレンジ 	<p>☆お弁当デー☆</p>	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 焼売 ゼリー
◎茹でブロッコリー	◎バナナ	☆おにぎりデー☆	◎若菜ご飯		
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
<p>スポーツの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> えび焼売 ナムル 春雨スープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入り ハンバーグ 茹で野菜サラダ コーンスープ キャラメルプリン 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の揚げ煮 ひじきの炒め煮 えのきのみそ汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ちくわときゅうりのサラダ 牛乳 プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 肉団子 ゼリー
	◎さつまいも煮	☆おにぎりデー☆	◎チーズ	◎かぼちゃ煮	
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 涼伴三絲 野菜スープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ホッケの塩焼き 切干大根の 炒め煮 さつまい 梨 	<ul style="list-style-type: none"> じゃが芋 カレーグラタン わかめスープ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン汁 鶏の唐揚げ 海藻サラダ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ササミの レモンソース煮 スパソテー 卵スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 野菜ギョーザ ゼリー
◎チーズ	◎人参グラッセ	☆おにぎりデー☆	◎わかめご飯	◎茹でブロッコリー	
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 肉団子 ごぼうサラダ 麻婆豆腐 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> スタミナ丼 大根とツナの サラダ ワンタンスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ 豚汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の黄金焼き 野菜のごま和え なめこのみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ドライカレー おさつサラダ ナン 牛乳 プリン 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ウインナー ゼリー
◎バナナ	◎さつまいも煮	☆おにぎりデー☆	◎トマト	◎ソーセージ	
30日 (月)	🎃31日 (火) 🎃	【10月が旬の食べ物】			
<ul style="list-style-type: none"> エビフライ タルタルソース かぼちゃサラダ 麩のスープ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ごはん チキンチャップ ブロッコリーサラダ パンプキンシチュー ハロウィンデザート 	<p>・さつまいも…ビタミンB1、ビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維が豊富で、調理してもビタミンCの6割が残ります。腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を促すヤラピンや水溶性食物繊維が含まれ、お通じの改善や美容効果が期待できます。</p> <p>※献立は都合により変更になることもあります。</p> <p>※◎は3歳未満児の補助食です。</p> <p>※ 31日(火)は行事食でご飯はいりません。</p>			
◎茹でブロッコリー	◎チーズ				

