



10月のこんだて



	1日(火)	△2日(水)△	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 五色和え 五目スープ 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 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> さばのトマみそ煮 五目カレー かきたま汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 肉巻き ナムル 麻婆豆腐 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん コロッケ バナナ
7日(月)	8日(火)	△9日(水)△	10日(木)	11日(金)	12日(土)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏の照り焼き 肉じゃが えのきのみそ汁 キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の揚げ煮 野菜の磯香和え むらくも汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え 卵スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃコロッケ まぐろフレーク和え なめこうどん汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 秋野菜カレー 茹で野菜サラダ キャラメルプリン 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン 焼きギョーザ バナナ
14日(月)	15日(火)	△16日(水)△	17日(木)	18日(金)	19日(土)
スポーツの日	<ul style="list-style-type: none"> はんぺんチーズフライ ブロッコリーのおかか和え ふわふわスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のちゃんちゃん焼き 豚汁 プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ササミのパン粉焼き フレンチサラダ コーンスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 塩唐揚げ 海藻サラダ ワンタンスープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> チャンポンうどん ナゲット バナナ
21日(月)	22日(火)	△23日(水)△	24日(木)	25日(金)	26日(土)
<ul style="list-style-type: none"> スタミナ丼 大根とツナのサラダ ごま入りスープ キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> いわしの梅煮 切干大根の炒め煮 さつま汁 ゼリー 	<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"> チキンナゲット 野菜のごま和え カレーうどん汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子 ごぼうとれんこんのかみかみサラダ 春雨スープ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 焼売 バナナ
28日(月)	29日(火)	△30日(水)△	🎃31日(木)🎃	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>※献立は都合により変更になることもあります。</p> <p>※今月の31日(木)は行事食なのでご飯はいりません。</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> ドライカレー おさつサラダ ナン ゼリー 	<p>お弁当デー</p>	<ul style="list-style-type: none"> むきカレイのきのこソース 味噌けんちん汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール おばけハンバーグ スパソテー パンプキンシチュー ハロウィンデザート 		

【10月が旬の食材】しらす

しらすの旬は春と秋の2回です。秋のしらすは脂がのっており、身が引き締まっていてよりおいしく食べられます。カルシウム、タンパク質をはじめビタミンD、B12、マグネシウムが含まれ、骨まで丸ごと食べられるため、カルシウムなどの栄養を手軽に摂れるのが特徴です。

真っ白に近い色で小さくて魚の大きさが揃っているものが新鮮で、形が崩れておらず、水っぽくなく、それぞれの個体がしっかり独立しているものは旨みが濃いです。