

## 10月の献立表

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	魚のごま味噌焼き もやしの和え物 すまし汁 ヨーグルト ミルク ラスク	チキンカツ 生野菜 味噌汁 ヨーグルト 果物 菓子	豆腐の挽肉詰め きんぴらごぼう ヨーグルト ミルク スイートポテト	魚の蒲焼風煮 サイコロサラダ かき玉汁 ヨーグルト ミルク ハムサンド	ビーフシチュー 豆腐サラダ 佃煮 Dヨーグルト 菓子
7 (月)	8 (火)	9 (水)	 10 (木)	11 (金)	12 (土)
中華春雨 ポタージュ ヨーグルト ミルク ココア蒸しパン	魚の竜田揚げ スパゲティサラダ 味噌汁 ヨーグルト ミルク プリン 菓子	焼き肉 野菜ソテー すまし汁 ヨーグルト 果物 菓子	栗ごはん 果物 コロッケ 生野菜 のり汁 ヨーグルト ミルク 芋シラン	秋の一日遠足	ちゃんぽん 焼売 果物 Dヨーグルト 菓子
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
スポーツの日	魚のカレー粉焼き サラダ すまし汁 ヨーグルト ミルク 牛乳もち	ハンバーグ カリッとポテト パンプキンスープ ヨーグルト 果物 菓子	豆腐の栄養煮 佃煮 フルーツヨーグルト シク ポテトの甘醬粉ふき	魚の照り焼き 和え物 味噌汁 ヨーグルト ミルク 卵サンド	カレーシチュー 福神漬け キッシュ Dヨーグルト 菓子 チーズ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
すきやき ヨーグルト 果物 佃煮 ミルク ホットケーキ	揚げ魚のタルタルソース ステイク野菜 みぞれスープ ヨーグルト 果物 菓子	ミートスパゲティ ベーコンスープ 果物 Dヨーグルト 菓子	五目煮豆 フルーツヨーグルト 佃煮 ミルク ふかし芋	エビフライ サラダ すまし汁 ヨーグルト ミルク ジャムサンド	親子絵本作り (パン)
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
豆腐と芋のそぼろ煮 ヨーグルト 佃煮 果物 ミルク アメリカンドッグ	薩摩揚げの甘煮 味噌汁 ヨーグルト ミルク お好み焼き	レバトン ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト 果物 菓子	肉豆腐 卵焼き フルーツヨーグルト ミルク 芋天ぷら		