



月	火	水	木	金
<p>10月</p>		<p>1 ごはん・牛乳 とり肉のスタミナ焼き わかめの酢の物 沢煮椀</p>	<p>2 キャロットパン・牛乳 サケのマリネ キャベツのスープ煮 なし</p>	<p>3 ごはん・牛乳 焼きイカ 五目豆煮 大根のみそ汁・ミニトマト</p>
	<p>6 ごはん・牛乳 すき焼き煮 焼きシシャモ キャベツのごま酢和え</p>	<p>7 小パン・牛乳 スティックドック スイートポテトサラダ 野菜スープ</p>	<p>8 マーボーどんぶり・牛乳 (ごはん) 揚げはるまき ほうれん草のナムル</p>	<p>9 小パン・牛乳 スープスパゲティ チキンウイナー みかんサラダ</p>
<p>13 体育の日</p>	<p>14 ごはん・牛乳 ハムカツ コーンサラダ ポテトスープ・かき</p>	<p>15 ごはん・牛乳 おでん 手作りサケふりかけ ほうれん草としめじのおひたし</p>	<p>16 小パン・牛乳 さつまいもシチュー ハムサラダ 黒大豆の枝豆・みかん</p>	<p>17 くりごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ ちぐさ和え きのこの赤だし汁</p>
<p>20 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ チャブチェ わかめスープ</p>	<p>21 パン・牛乳 大豆のトマトスープ煮 ツナと大根のサラダ りんご</p>	<p>22 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご ほうれん草のアーモンド和え</p>	<p>23 小パン・牛乳 豚肉とパインの揚げ煮 はるさめスープ かき</p>	<p>24 赤飯・牛乳 サケの塩焼き もみじ和え さつまいものみそ汁・ぶどうゼリー</p>
<p>27 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 ひじきの炒め煮 たくあんのごま和え</p>	<p>28 あげパン・牛乳 八宝菜 炒めピーマン みかん</p>	<p>29 ごはん・牛乳 アジみりん干し焼き 茎わかめの炒め煮 じゃがいものみそ汁</p>	<p>30 小パン・牛乳 大学芋 ごぼうサラダ ワントンスープ・りんご</p>	<p>31 わかめごはん・牛乳 かやくうどん かぼちゃコロッケ 白菜のゆず風味</p>