



月	火	水	木	金
<p> <<10月使用した地元野菜>> ・黒大豆の枝豆 ・にんじん ・青ねぎ ・さつまいも ・だいこん ・キャベツ ・米(コシヒカリ) ・干しいたけ </p>				
			<p>1 プチパン・牛乳 皿うどん 蒸ししゅうまい フルーツヨーグルト</p>	<p>2 ごはん・牛乳 焼きイカ ささみときゅうりの梅酢和え じゃがいものみそ汁・ミニトマト</p>
<p>5 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 小松菜のおひたし ぶた汁</p>	<p>6 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) チキンウインナー ほうれん草のアーモンド和え</p>	<p>7 ごはん・牛乳 とうふ入りミンチカツ 茎わかめの炒め煮 沢煮椀・ミニトマト</p>	<p>8 パン・牛乳 とり肉の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ・かき</p>	<p>9 ごはん・牛乳 ハタハタのから揚げ 五目豆煮 白菜のみそ汁</p>
<p>12 体育の日</p>	<p>13 にんじんごはん・牛乳 チキンレバーマリネ かきたま汁 みかん</p>	<p>14 ごはん・牛乳 すき焼き煮 焼きシシャモ 小松菜のごま和え</p>	<p>15 小パン・牛乳 さつまいもシチュー ハムと野菜のサラダ 黒大豆の枝豆・かき</p>	<p>16 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>19 ごはん・牛乳 ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草のナムル ワンタンスープ</p>	<p>20 ごはん・牛乳 いりどうふ キピナゴごまフライ ごぼうの甘酢和え</p>	<p>21 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 ひじき豆煮 ごまたくあん</p>	<p>22 あげパン・牛乳 八宝菜 ビーフンサラダ みかん</p>	<p>23 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>26 ごはん・牛乳 大学芋 切り干し大根の炒めナムル わかめスープ</p>	<p>27 ごはん・牛乳 おでん ごまじゃこ キャベツの酢の物</p>	<p>28 ごはん・牛乳 淡路玉ねぎコロック りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト</p>	<p>29 パン・牛乳 たまごチーズサラダ 大豆のトマトスープ煮 りんご</p>	<p>30 わかめごはん・牛乳 かやくうどん かぼちゃのかき揚げ 白菜のおひたし</p>