

10月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
				
ご飯 じゃが豚キムチ 枝豆サラダ かきたま汁 牛乳	麦ご飯 さんまのかば焼き キャベツの浅漬け じゃがいものみそ汁 牛乳	ブルーベリーパン チキンとかぼちゃのグラタン フレンチサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	栗おこわ 干草焼き 磯ひたし 白玉だんごのすまし汁 牛乳	きのこイカのスパゲティ イタリアンサラダ ティラミス 牛乳
10	11	12	13	14
スポーツの日				
	きのこご飯 ちくわのカレー揚げ 糸寒天のサラダ 沢煮椀 牛乳	レモンビスキュイパン ボークビーンズ 海藻サラダ 牛乳	ふわふわ親子丼 こぎつねサラダ 大根のみそ汁 牛乳	煮込みうどん いがりくん チンゲンサイのおひたし 牛乳
17	18	19	20	21
				音楽会♪
パエリア マセドアンサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	麦ご飯 にじますのつぶら揚げ 凍り豆腐のごま和え きのこ汁 牛乳	まるパン ハンバーグチャップソース ブロッコリーサラダ ポテトバタージュ 牛乳	ご飯 肉団子の菊花蒸し こんにゃくのきんぴら 豆腐のすまし汁 牛乳	
24	25	26	27	28
				
麦ご飯 メンチカツ 切り干し大根のサラダ 根菜のごま汁 牛乳	ご飯 鮭の黄金焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁 りんご・牛乳	セサミトースト 秋のポトフ キャベツとチーズのサラダ 牛乳	麦ご飯 レバーのかりんとう揚げ おかか和え さつまいものみそ汁 牛乳	しょうゆラーメン コーンサラダ プリン 牛乳
31				
				
みのりの秋カレー 福神漬け和え かぼちゃの蒸しケーキ 牛乳				