

令和5年10月

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
弁当の日	ご飯 鶏とさつまいもの旨煮 もやしのごま和え 厚揚げの味噌汁 バナナ	パン きのこのハンバーグ カラフルコロコロサラダ コーンスープ りんご(りす・ひよこ…バナナ)	マーボー豆腐丼 ナムル ベイクドポテト オレンジ	ご飯 鮭の味噌漬け焼き キャベツの磯和え 白菜のすまし汁 バナナ
ジャムパン 牛乳	ツナの炊き込みおにぎり お茶	ココアプリン ミニ蒸しパン・牛乳	かぼちゃのガレット 牛乳	きなこトースト 牛乳
				
9	10	11	12	13
スポーツの日	梅ひじきご飯 手羽元のスペアリブ風 きゅうりと大根の昆布和え 青菜と麩の味噌汁 バナナ りんごのケーキ 牛乳	栗ご飯 さばの塩焼き マカロニサラダ 菜っ葉の味噌汁 オレンジ ミルクトースト 牛乳	ご飯 肉じゃが もやしの中華風酢の物 かきたま味噌汁 バナナ 野菜チップ ミニチーズスコーン・牛乳	パン 焼きそば 青菜のハムサラダ かぼちゃのオープン焼き りんご(りす・ひよこ…オレンジ) ごまゆかりおにぎり お茶
				
16	17	18	19	20
だいこんご飯 ししゃものパン粉焼き (りす・ひよこ…カレイ) 揚げ里芋の磯和え わかめの味噌汁・オレンジ オープンカレーパン 牛乳	ご飯 油淋鶏 五目野菜の味噌きんぴら 中華風スープ バナナ 麩の青のリスナック 牛乳	パン 豚肉のソースピカタ おさつサラダ 青菜入り豆乳汁 りんご(りす・ひよこ…オレンジ) 夕焼けおにぎり お茶	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き 青菜とひじきの和え物 なめこ汁 バナナ ミルクくずもち 飲むヨーグルト	ご飯 なすの肉味噌チーズ焼き キャベツの和風サラダ そうめん汁 りんご(りす・ひよこ…オレンジ) お豆腐マフィン 牛乳
				
23	24	25	26	27
スタミナ納豆ご飯 カレイの甘酢焼き 大根サラダ ふわふわ汁 オレンジ おさつチーズもち 牛乳	ご飯 鮭のきのこマヨソース 厚揚げの旨煮 麩の味噌汁 バナナ ロッククッキー 牛乳	秋のカレーライス 高野豆腐のふわふわ煮 白菜のごまサラダ りんご(りす・ひよこ…バナナ) 牛乳寒天 黒ゴマラスク	野菜クッパ きゅうりの中華サラダ じゃがいもの煮物 オレンジ 大学芋 牛乳	パン かぼちゃのグラタン コールスローサラダ ABCスープ りんご(りす・ひよこ…バナナ) パンブキンマフィン 牛乳
				
30	31			
パン 豚肉のカレー風味焼き 青菜のごま和え 野菜スープ さつまいものレモン煮・バナナ ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え ニラ玉味噌汁 りんご(りす・ひよこ…バナナ) 明太じゃがいもチーズ 牛乳			
				