

令和6年10月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ご飯 肉じゃが きゅうりの昆布和え そうめん汁 りんご(りす・ひよこ…フルーツ缶) ココアくずもち 飲むヨーグルト	きのこの炊き込みご飯 焼きししゃも (りす・ひよこ…カレー) 青菜のおかか和え わかめの味噌汁・オレンジ ぶどうゼリー・牛乳 ミニ豆乳蒸しパン	ご飯 松風焼き キャベツのマヨサラダ 麩のすまし汁 りんご(りす・ひよこ…フルーツ缶) おからケーキ 牛乳	パン チキンソテーのオニオンソース 切干マヨサラダ 豆乳汁 パナナ 夕焼けおにぎり お茶
				
7	8	9	10	11
マーボー豆腐丼 青菜のごま和え かぼちゃの煮物 パナナ パインヨーグルト蒸しパン 牛乳	ご飯 油淋鶏 五目野菜の味噌きんぴら 中華風スープ オレンジ のりじゃこトースト 牛乳	パン カレイのフライ コールスローサラダ 具だくさんスープ りんご(りす・ひよこ…パナナ) さつまいもマフィン 牛乳	ご飯 れんこん入りつくね 磯香和え 大根の味噌汁 オレンジ チーズ昆布おにぎり お茶	ご飯 鮭のきのこマヨソース 切干大根の中華和え 青菜入り味噌汁 りんご(りす・ひよこ…パナナ) ストーンクッキー 牛乳
				
14	15	16	17	18
スポーツの日	ハヤシライス 高野豆腐のふわふわ煮 三色酢の物 オレンジ ごまのクッキー 牛乳	ご飯 鶏手羽元の甘酢煮 白菜とツナの和え物 厚揚げの味噌汁 りんご(りす・ひよこ…パナナ) お麩のラスク 牛乳	栗ご飯 さばの塩焼き マカロニサラダ ほうれん草のかきたま汁 オレンジ ピザトースト 牛乳	弁当の日 (うさぎ組 試食会) カルピス蒸しパン 牛乳
				
21	22	23	24	25
スタミナ納豆ご飯 カレイのパン粉焼き ナムル わかめのすまし汁 りんご(りす・ひよこ…フルーツ缶) ツナパン 牛乳	ご飯 あじの蒲焼風 おからサラダ 白菜の味噌汁 オレンジ あべかわマカロニ 牛乳	ご飯 厚揚げの肉味噌チーズ焼き キャベツのおかか和え コーンスープ パナナ 明太じゃがいもチーズ 牛乳	ご飯 鶏とさつまいもの旨煮 ひじき和え 豆腐の味噌汁 オレンジ 抹茶と小豆のケーキ 牛乳	かぼちゃパン ハロウィンハンバーグ レタスサラダ ABCスープ りんご(りす・ひよこ…パナナ) おばけパイ 牛乳
				
28	29	30	31	
雉焼き丼ぶり 青菜のサラダ じゃがいもの煮物 大根とわかめの味噌汁 オレンジ ミルクトースト 牛乳	ご飯 花シュウマイ ブロッコリーのごま和え 中華卵スープ りんご(りす・ひよこ…パナナ) うずまきパン 牛乳	パン 上海風焼きそば じゃこきゅうり さつまいもスティック オレンジ 鮭わかめおにぎり お茶	ご飯 さばの味噌煮 チキンサラダ きのこのすまし汁 りんご(りす・ひよこ…フルーツ缶) かぼちゃの蒸しパン 牛乳	
				