

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 筑前煮 そうめん瓜のサラダ 果物(なし)	ごはん 鶏肉のカシューナッツの炒め物 ねぎ塩サラダ	ごはん タンドリーチキン フレンチサラダ ポトフスープ	ごはん つくねバーグ 粉ふきいも けんちん汁	ごはん おでん風煮 五色あえ
				
9	10	11	12	13
スポーツの日	ごはん カレー豆腐 春雨のあえもの	スタミナうどん 高野豆腐のごまあえ ゆかりむすび	どろろけめし ちくわの二色あげ ゆでとうもろこし かきたま汁	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢あえ 焼ししゃも
				
16	17	18	19	20
焼肉丼 ぼん酢あえ 果物(りんご)	ごはん ポークビーンズ ツナとわかめのあえ物	ごはん 洋風うの花 ちくわのみそだしあえ 手づくりふりかけ	わかめごはん 秋味シチュー ピーナツあえ	ごはん チキンのバーベキューソース 温野菜ソテー 相性汁
				
23	24	25	26	27
ごはん 豚肉とさつまいもの 甘酢いため 豆腐スープ	ごはん 里いものごまみそ煮 梅肉あえ	ふきよせごはん いか大根 ひじきのサラダ	ごはん 魚の西京焼き ゆかりあえ だんご汁	ごはん 豚肉のピカタ レモンあえ ミネストローネ
				
30	31	<div data-bbox="657 1796 1337 2114" style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>10月の献立について まだ昼間は暑いですが、朝晩はだいぶ涼しくなりました。 「食欲の秋」到来です。ごはんも新米になるので、子どもたちにもお知らせしたいと思っています。 しっかり食べて、元気な体をつくろう!!</p> </div>		
ごはん すきやき風煮 切干大根のごま酢あえ 果物(りんご)	チキンライス パンプキンサラダ コンソメスープ			
				

