



月	火	水	木	金	土
					1 春雨のスープ・高野豆腐の卵とじ・バナナ
					〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・フレンチトースト
3 チキンカレー・福神漬け・切り干し大根サラダ・リンゴ	4 サーモンのチーズ焼き・ミニトマト・栄養さんびら・なめこの味噌汁・ぶどう	5 韓国風煮・ブロッコリーサラダ・もずくスープ・キウイ	6 とり天・ポイルキャベツ・中華風和え・南瓜の味噌汁・バナナ	7 ポークチャップ・ハム入り酢の物・すまし汁・みかん	8 ブルコギ丼・たくあん・ササミの梅肉和え・梨
〔9時〕 ①牛乳・薄焼きビスケット ②牛乳・かすてらぼーろ 〔3時〕 牛乳・いちじくのパウンドケーキ	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・かすてらぼーろ ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕 栗ご飯	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕 牛乳・ココア蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕 きのご和風バス	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 桃ゼリー	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・さつま芋のパン
10 スポーツの日	11 ぎせい豆腐・ミニトマト・ワカメの酢の物・おふの味噌汁・リンゴ	12 チャプチェ風炒め・ごぼうのゴマヨサラダ・すまし汁・バナナ	13 肉じゃが・小松菜のピーナッツ和え・ナスの味噌汁・ぶどう	14 魚のフライ・ポイルブロッコリー・春雨サラダ・トマトスープ・みかん	15 腸活味噌汁・ニラ玉炒め・リンゴ
	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・かすてらぼーろ 〔3時〕 牛乳・きな粉団子	〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕 チヂミ	〔9時〕 ①牛乳・薄焼きビスケット ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕 牛乳・ホットドッグ	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 フルーツヨーグルト	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・シュガーパン
17 牛丼・たくあん・ピーンズサラダ・キウイ	18 白身魚の西京焼き・ポイルキャベツ・ナムル・キノコスープ・梨	19 じゃが芋とベーコンの仲良し煮・ひじきの酢の物・油揚げの味噌汁・ぶどう	20 ピーマンと厚揚げの味噌炒め・スパゲティサラダ・すまし汁・みかん	21 青のり風味の唐揚げ・ミニトマト・エノキとじゃこの和え物・じゃが芋の味噌汁・バナナ	22 和風ポトフ・ウインナーのマヨネーズソテー・リンゴ
〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・薄焼きビスケット 〔3時〕 牛乳・スイートパンブキン	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・きなこせんべい 〔3時〕 牛乳・豆腐ドーナツ	〔9時〕 ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕 牛乳・シリアルおこし	〔9時〕 ①牛乳・薄焼きビスケット ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕 リンゴ寒天	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 塩焼きそば	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・コーンパン
24 納豆汁・豆腐とキャベツのチャンプル・ぶどう	25 松風焼き・ポイルブロッコリー・野菜のドレッシング和え・すまし汁・梨	26 豚肉の生姜焼き・おからサラダ・チンゲン菜の味噌汁・バナナ	27 鶏肉のトマト煮・ツナ入り酢の物・ワカメスープ・リンゴ	28 サバの竜田揚げ・ポイルキャベツ・レンコンサラダ・里芋の味噌汁・みかん	29 中華丼・たくあん・小松菜のおかか和え・キウイ
〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕 牛乳・おふラスク	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・ハーベスト 〔3時〕 牛乳・大学芋	〔9時〕 ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕 ぎょうざピザ	〔9時〕 ①牛乳・薄焼きビスケット ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕 炊き込みご飯	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 牛乳・バナナきな粉	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕 飲むヨーグルト・メロンパン
31 きのごシチュー・野菜のそぼろ炒め・リンゴ					
〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕 牛乳・ハロウィンケーキ					



今月の季節の野菜は栗です

10月4日(火) 栗ご飯

今月のケーキ

10月3日(月) いちじくのパウンドケーキ

行事食

10月31日(月) ハロウィンケーキ

☆うま塩給食の日(減塩)

10月3日(月)

☆野菜たっぷり給食の日

10月25日(火)

