

10月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
2日 発芽玄米ごはん(茶葉ふりかけ) お茶めチキン(唐揚げ) ジャージャー春雨 チーズポテト キャベツとわかめのサラダ くだもの	3日 黒米ごはん(ごま塩) ポークストロガノフ 揚げ高野豆腐の中華ソース 南瓜のスコップコロッケ 海藻じゃこサラダ くだもの	4日 きびごはん(わかめ) いわしのさんが揚げ ドライカレー 白滝のガーリック風味 さっぱり漬け くだもの	5日 麦ごはん(のりちりめん) 豚肉の焼き肉風炒め ちくわの磯辺揚げ ツナ入り卵の花 塩ゆでブロッコリー くだもの	6日 黒米ごはん(ゆかり) パワーとん天 鶏肉と卵の中華あんかけ いためナムル 元気サラダ プチトマト
9日 お休み	10日 きびごはん(やみつぎごま) アルボンディガス 鶏肉と大根のスープ煮 いろいろきのこの唐揚げ 甘酢サラダ くだもの	11日 麦ごはん(鶏そぼろ) 秋味キッシュ 豚の角煮 きんぴらごぼう 白菜のおひたし 味噌ポテト	12日 発芽玄米ごはん(金木犀ふりかけ) タンドリー唐揚げ 芋煮 人参のたらこ炒め おひたし くだもの	13日 雑穀ごはん(カレーおかか) いかの甘辛レモンだれ 麻婆豆腐 青菜のごま和え 切干大根煮 焼き芋のソルト風味
16日 きびごはん(ひじき) ほっけの磯辺揚げ 炒り鶏 彩り野菜のサブジ はりはり漬け 金木犀ケーキ	17日 麦ごはん(梅ひじき) うま味噌ポーク 厚焼き玉子 かぼちゃの米粉天ぷら 野菜のおかか浸し くだもの	18日 雑穀ごはん(おかか) やきとり風照り焼き 浦上そぼろ ちりめん和え のり塩れんこん くだもの	19日 黒米ごはん(ごま塩) 海鮮入り棒餃子 鶏の塩麴煮 秋なすの揚げ浸し やみつぎキャベツ プチトマト	20日 発芽玄米ごはん(たらこ昆布) コーンフレーク唐揚げ 豚肉と白菜のうま煮 きこりトマトソース 三色和え くだもの
23日 麦ごはん(海苔の佃煮) チキンカツ 厚焼き玉子 さつま芋と白菜煮 秋野菜の和風グリルマリネ くだもの	24日 発芽玄米ごはん(おかか) 秋鮭の紅葉焼き 豚肉ときのこのしぐれ煮 切干大根のカレー風味 野菜の薬味和え さつまいものあめがらめ	25日 きびごはん(手作りふりかけ) 手羽元の唐揚げ 家常豆腐 マカロニポパイソテー 野菜の磯和え りんごのハニーレモン煮	26日 雑穀ごはん(しそおかか) 中華肉団子 豆腐の卵とじ 白菜のクリーム煮 ごまドレッシングサラダ 柿	27日 黒米ごはん(わかめ) 鶏肉のホワイトソースかけ 豚肉塩レモン炒め 小松菜の生姜和え 秋野菜のかき揚げ お月見団子
30日 きびごはん(青菜) カツオのトマトソース(揚) 豆腐の五目あんかけ 刻み昆布と油揚げの煮物 マセドアンサラダ くだもの	31日 黒米ごはん(ツナそぼろ) 鶏肉のごまヨーグルト焼き こくうまガーリックポーク ピリ辛こんにゃく フレンチドレッシングサラダ ハロウィンフライ			

※くだものは、梨・りんご・ぶどう・みかん・柿を予定しています。※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。