



10がつこんだてひょう



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
チキンカレー <small>しろみさかな</small> 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ (りんご)	<small>くろざとう</small> 黒砂糖パン <small>にくだんご</small> 肉団子のクリームソース ほうれん草 <small>そう</small> のソテー <small>あつやきたまご</small> 厚焼玉子 フルーツ (みかん)	ごはん <small>ふたにく</small> <small>しょうがや</small> 豚肉の生姜焼き もやしソテー れんこんひじきサラダ チーズポテト フルーツ (黄桃)	ごはん <small>なす</small> 茄子のそぼろあん ビーフンと卵 <small>たまご</small> のソテー シュウマイ フルーツ (パイナップル)	<small>やとりどん</small> 焼き鳥丼 <small>ちくわ</small> <small>あ</small> 竹輪のごま揚げ <small>にんじん</small> 人参とツナのきんぴら フルーツ (りんご)
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
 スポーツの日	<small>ふりかけ</small> ごはん (たまご) メンチカツ コーンソテー <small>きりぼしだいこん</small> <small>あつあ</small> <small>にちの</small> 切干大根と厚揚げの煮物 <small>はくさい</small> 白菜のゆかりあえ フルーツ (りんご)	チーズパン <small>とりにく</small> <small>こうそうや</small> 鶏肉の香草焼き <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>じゃが芋</small> のベーコン <small>に</small> 煮 フルーツ (みかん)	ごはん <small>にくどうふ</small> 肉豆腐 <small>しろみさかな</small> <small>どうふ</small> 白身魚と豆腐のふんわり揚げ <small>むげん</small> 無限ピーマン フルーツ (黄桃)	ジャージャー <small>めん</small> 麺 とり天 ブロッコリー さつま芋 <small>いも</small> サラダ フルーツ (パイナップル)
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
<small>ふた</small> <small>どん</small> 豚たま丼 <small>えだまめ</small> 枝豆がんと ほうれん草のごまみそあえ フルーツ (みかん)	ごはん <small>さけ</small> <small>わふう</small> 鮭の和風きのこあんかけ ポテトサラダ <small>しらたき</small> <small>いた</small> <small>もの</small> 白滝の炒め物 フルーツ (黄桃)	<small>ふりかけ</small> ごはん (おかか) ホイコーロー <small>はるまき</small> 春巻 <small>どうふ</small> <small>ちゅうか</small> 豆腐とわかめの中華あえ フルーツ (パイナップル)	カレーライス <small>とりにく</small> <small>からあ</small> 鶏肉の唐揚げ <small>だいこん</small> 大根サラダ フルーツ (りんご)	キャロットパン <small>むらさき</small> 紫いもコロケ ボイルキャベツ マカロニのトマトソテー <small>ちくわ</small> 竹輪のマヨあえ フルーツ (黄桃)
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
<small>なす</small> 茄子のポロネーゼ チキンナゲット <small>こ</small> <small>いも</small> 粉ふき芋 グリーンサラダ フルーツ (黄桃)	<small>しお</small> <small>ふた</small> <small>どん</small> 塩だれ豚バラ丼 <small>くき</small> 茎わかめのきんぴら たけのこしゅうまい フルーツ (パイナップル)	ごはん ハンバーグハヤシソース ブロッコリー <small>ちくぜん</small> 筑前煮 オーロラサラダ フルーツ (りんご)	パンプキンパン ささみフライ マカロニソテー ポークビーンズ コーンキャベツ フルーツ (みかん)	ごはん <small>はっほうさい</small> 八宝菜 <small>や</small> <small>てん</small> 焼きもちろこし天 もやしときゅうりのナムル フルーツ (パイナップル)
30日 (月)	31日 (火)			
<small>ふりかけ</small> ごはん (さけ) <small>あ</small> <small>どり</small> 揚げ鶏のみぞれがけ ごぼうサラダ <small>こまつな</small> ウィンナーのコンソメ煮 フルーツ (パイナップル)	オレンジパン パンプキンシチュー プチハンバーグ <small>こまつな</small> 小松菜とベーコンのソテー フルーツ (黄桃)			