



10がつこんだてひょう



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	
ごはん <small>こんさいとり</small> 根菜鶏つくね ブロッコリー <small>きざ こんぶ にもの</small> 刻み昆布の煮物 さつまいも <small>かんろに</small> 甘露煮 フルーツ (パイナップル)	ごはん マーボー <small>なす</small> 茄子 <small>はるまき</small> 春巻 <small>こまつな</small> 小松菜かにかまあえ フルーツ (黄桃)	ぶどうパン チーズささみフライ <small>はるさめ</small> 春雨のスープ煮 ミルクポテト フルーツ (みかん)	スパゲティミートソース <small>とりにく てりや</small> 鶏肉の照焼き チョレギサラダ フルーツ (りんご)	
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
ごはん すき焼き風煮 <small>ちくわ</small> 竹輪のいそべ揚げ <small>あつやきたまご</small> 厚焼玉子 フルーツ (パイナップル)	ぶりかけごはん (たまご) チンジャオオロス <small>や</small> 焼きもろこし天 <small>いた</small> 炒めナムル フルーツ (黄桃)	ごはん <small>ぶたにく</small> 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 ミートボール <small>はくさい</small> 白菜のオイスター炒め フルーツ (みかん)	チキンカレー <small>えび</small> 海老はんぺんフライ <small>にんじん</small> 人参とコーンのサラダ フルーツ (りんご)	オレンジパン ハンバーグイタリアンソース スパソテー ブロッコリーのバター <small>しほ</small> 醤油炒め のり塩ポテト フルーツ (パイナップル)
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
 スポーツの日	ごはん <small>みそ</small> 味噌カツ ポイルキャベツ わかめサラダ <small>にんじん</small> 人参とツナのきんぴら フルーツ (みかん)	パンプキンパン <small>とりにく こうそうや</small> 鶏肉の香草焼き ほうれん草とマカロニのソテー <small>ちくわ</small> 竹輪のマヨあえ フルーツ (りんご)	ごはん <small>しろみさかな</small> 白身魚のチリソース ブロッコリー ポテトサラダ もやしのお浸し フルーツ (パイナップル)	ぶりかけごはん (さけ) <small>ごもくたまごや</small> 五目卵焼き インゲンソテー <small>きりほしだいこんに</small> 切干大根煮 シュウマイ フルーツ (黄桃)
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
わふう 和風スパゲティ ポテチキ <small>やさい</small> 野菜のごまマヨネーズあえ フルーツ (みかん)	カレーライス <small>とりにく 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)	ぶりかけごはん (おおか) <small>むらさき</small> 紫いもコロケ <small>たまご</small> 卵ウインナー炒め <small>あおな ちゅうが</small> 青菜の中華あえ フルーツ (パイナップル)	マーブルパン <small>とりにく</small> 鶏肉のチーズローフ <small>こ</small> 粉ふき芋 <small>はなやさい</small> 花野菜ソテー ツナサラダ フルーツ (黄桃)	ごはん <small>ぶたにく しょうがや</small> 豚肉の生姜焼き <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>はくさい にびた</small> 白菜の煮浸し フルーツ (みかん)
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
ガパオライス グリーンサラダ タコさんウインナー フルーツ (りんご)	ミルクパン クリームシチュー ミニハンバーグ もやしとコーンの <small>いた</small> 炒め物 フルーツ (パイナップル)	ごはん <small>あかうお</small> 赤魚のごま味噌焼き きんぴら がんも <small>に</small> 煮 チンゲン菜のおおかあえ フルーツ (黄桃)	ネギ <small>ぶたどん</small> 豚丼 ビーフソテー パンプキンサラダ フルーツ (みかん)	