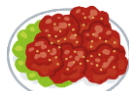


10月 献立表

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			ほうれんそうの あえもの  ちきんなんばん  ごはん みそしる  	ひがえり レクリエー ション	おやすみ
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごまつなの ごまあえ  ラーメン  ごはん 	ひじきの にももの  さごしのおろしに  ごはん みそしる  	なすの そばろに  きつねうどん  まめごはん 	キャベツの サラダ  ハンバーグ デミグラスソース  ごはん コンソメスープ  	れんこん いため  とりのてりやき  ごはん みそしる  	おやすみ
12日	13日	14日	15日	16日	17日
おやすみ	ほうれんそうの ナムル フルーツ あんにと豆腐   にくだんごのあまずしに  ごはん ちゅうかスープ  	オニオンマリネ  ぶたにくなすみそいため  ごはん ちゅうかスープ  	ごったに  おやこどん  ごはん みそしる  	マカロニサラダ  たちおのバジルオイルやき  ごはん コンソメスープ  	オクラの あえもの  とりのからあげ  ごはん みそしる  
19日	20日	21日	22日	23日	24日
やさいサラダ  キーマカレー  グレープゼリー 	かぼちゃの にももの  ホイコーロー  ごはん ちゅうかスープ  	こうや豆腐 のにももの  アジのなんばんづけ  ごはん みそしる  	ちんげんさいの あえもの  チャプチェ  ごはん ちゅうかスープ  	なすの にびたし  チキンピカタ  ごはん みそしる  	おやすみ
26日	27日	28日	29日	30日	31日
きりぼしだいこん のにももの  みそかつ  ごはん ちゅうかスープ  	カリフラワー のマリネ  ぎゅうどん  みそしる 	れんこんの ごぼう  とりのチリソース  ごはん ちゅうかスープ  	きんぴら ごぼう  たらのにつけ  ごはん みそしる  	ブロッコリー サラダ  パンプキンシチュー  ごはん 	キャベツの マスタードあえ  スパゲティミートソース  コンソメスープ 