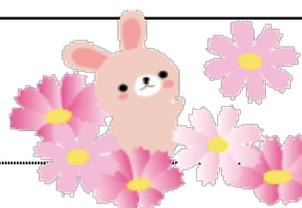
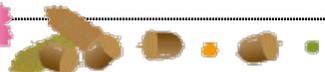
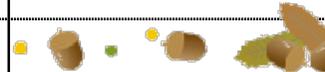


# 給食メニュー2020年10月

月	火	水	木	金	土
			2020.10.01	2020.10.02	2020.10.03
			ごはん 味噌汁(里芋・玉ねぎ・わかめ) 魚のしょうが煮 小松菜人参ささみの胡麻和え トマト	ごはん 野菜スープ タンポプリーチキン ブロッコリー・醤油麹胡麻和え しらす	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
2020.10.05	2020.10.06	2020.10.07	2020.10.08	2020.10.09	2020.10.10
ごはん 味噌汁(白菜・えのき) 魚のソテー味噌ソース ワカメとちくわのきんぴら ほうれん草おひたし みかん寒天 昆布	ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 豆腐と梅おかかチャップルー かぼちゃと豆のサガ コーン納豆 スティック野菜 砂糖つまみ	おかかごはん 味噌汁(じゃが芋・人参・ごぼう) 魚の味噌煮 焼きなす 醤油麹添え きゅうりの塩昆布漬け 南部せんべい ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 筑前煮 小松菜のおかか煮びたし しらす バナナヨーグルト	*さつま芋としらすの炊き込みごはん 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) 白身魚と豆腐あんかけ 果物	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2020.10.12	2020.10.13	2020.10.14	2020.10.15	2020.10.16	2020.10.17
ツナ大豆ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚の塩麹焼き きのこソテー	ごはん 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉ビーフンオイスター炒め 刻み昆布の煮物 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) 大豆ことことトマト きゅうりスティック しらす海苔納豆	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) 魚の照り焼き ソーセージコロコロソテー きんぴら ブルーベリーヨーグルト	ごはん 味噌汁(白菜・しめじ) さつまいも鶏肉の煮物 玉ねぎ人参じゃこ炒め トマト 大豆チーズ焼き レーズン	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
2020.10.19	2020.10.20	2020.10.21	2020.10.22	2020.10.23	2020.10.24
玄米ぼん煎餅 ちくわ	ごはん 味噌汁(なす・あおさ) 魚の煮つけ じゃが芋ベーコン スティック野菜	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 鶏の塩麹焼き 大豆のカレー炒め 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 豚じゃが ブロッコリーと人参のごま和え 金時豆 ほんはせコーン ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 魚のゴマ味噌がけ ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え 大学芋 昆布	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2020.10.26	2020.10.27	2020.10.28	2020.10.29	2020.10.30	2020.10.31
梅おかかごはん 味噌汁(小松菜・人参・ごぼう) 豚野菜塩麹炒め 蒸し豆じゃこ和え トマト	ごはん 味噌汁(なす・ほうれん草・ごま) 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 人参しりしり 果物	ごはん かぼちゃスープ 魚のハーブムニエル ウイナーと人参のきんぴら 昆布豆	ごはん 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) 魚の醤油麹焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりスティック お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏のさっぱり煮 しめじの醤油煮 キャベツ納豆 米粉かぼちゃケーキ ブルーベリー	ごはん シチュー しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
チーズカップケーキ ちりめんじゃこ	きな粉ヨーグルト	玄米ぼん煎餅 果物			
<p>&lt;今月の予定&gt; *遠足日(園だより参照)には、おにぎりをご持参下さい。</p> <p>10/2(金) 食育の日「米」 新米の出ってくる時期。お米の栄養についてお話しします。</p> <p>10/9(金) お料理の日「さつま芋としらすの炊き込みごはん」 子ども達でお米をとき、炊き込みごはんを作ります。</p> <p>10/1(木) 中秋の名月、「十五夜」です。昼食では里芋の味噌汁、おやつではりんご入りきんとんをいただきます。</p>					



\*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。