



ゆめっこ 10月のこんだ

日曜	献立名	おやつ
1 月	まり揚げ 線キャベツ 果物 小松菜とえのきの和え物	二層ムース
2 火	ポークビーンズ 果物 胡瓜とワカメの酢の物	マカロニ あべかわ
3 水	カルシウム卵焼き トマト コールスローサラダ	もちもち ボンデ
4 木	魚のホイル蒸し 果物 大豆入り煮昆布 ブロッコリー	じり焼き
5 金	麻婆豆腐 果物 野菜のナムル ししゃも	ちんすこう
6 土	ミートスパゲティー 果物	菓子パン
8 月	体育の日	
9 火	魚のコンソメスープ 焼き 青梗菜の中華サラダ かえり 果物	ヨーグルト 菓子
10 水	豆腐のハバーク 果物 大豆の醤油煮 柿なます	レーズン入り ホットケーキ
11 木	シチュー 果物 マカロニサラダ	アップルパイ
12 金	巣ごもり卵 果物 青梗菜とひじきの和え物	青のり ポテトビーンズ
13 土	チキンライス 果物 野菜スープ	菓子 チーズ
15 月	ガイヤーン 南瓜の煮物 小松菜としめじの豆乳ス ープ 果物	ジャムサンド
16 火	魚の照り焼き ベーコンとピーマンのソテー ブロッコリー 果物	みたらし 団子

日曜	献立名	おやつ
17 水	けんちん煮 果物 ゴマジャコサラダ	メルティー フレーク
18 木	入り卵のミートソースがけ 高野豆腐と小松菜の煮浸し 果物	牛乳もち
19 金	バス遠足	
20 土	だんご汁 果物	シューク クリーム
22 月	厚揚げの肉みそかけ ポパイサラダ 果物	焼大福
23 火	レバーの甘辛煮 果物 ハムと青梗菜の炒め物	パセリ おにぎり
24 水	かに玉 果物 野菜の納豆和え	南瓜 マフィン
25 木	石垣汁 果物 里芋のゴマサラダ	フルーツ ヨーグルト
26 金	豚肉のマールレード 焼き 肉と野菜の変わりきんぴら 人参の甘煮	さつま芋と りんごのホット ケーキ
27 土	ミックスサンド かぼちゃスープ 果物	果物
29 月	豆腐の甘辛煮 果物 鉄分サラダ	きな粉 団子
30 火	きのこカレー 果物 マセドアンサラダ	菓子 チーズ
31 水	お弁当日	プリン 菓子

給食だより

朝晩は、ずい分と肌寒くなってきましたね。日中は、心地よい風が吹き、子供達が元気にお散歩に出かけることが多くなりました。

食欲の秋です。いろいろな旬の食材を使って、給食でもしっかりと栄養を取れるように調理し、風邪をひかないように気をつけていきたいです。