



10月 よていこんだてひょう

※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
とおかまちメニュー 今月のテーマは、「みんなに伝えたい！とおかまの『からむし』です。 からむしの葉の粉末やからむし麵を使った料理が登場します。 からむしってなに？ 道ばたや空き地にたくさん生える植物で、麻の仲間です。 からむしの茎の繊維はとても丈夫で、織物の原料として古くから重宝されてきました。 からむしの葉には、ビタミンやミネラルなど健康パワーが凝縮されています！ 	1 てづくりひじきふりかけ たくあんあえ ごはん にくじゃが	2 きりぼしだいこんサラダ あつあげのチリソースがけ ごはん ごもくスープ	3 ひがししょう6ねんせい リクエストメニュー ミニようなしゼリー はるさめサラダ セルフやきにく どんのぐ ごはん とんじる	
6 じゅうごやメニュー じゅうごやゼリー あさづけ あおのりビーンズ こめこめん けんちんじる	7 ひじきのそぼろに シルバーのみそマヨネーズやき ごはん きのこのさわにわん	8 ちゅうかあえ ポークしゅうまい2こ コシヒカリごはん ジャージャンどうふ	9 ひじきのいろどりあえ ポークカレーごはん	10 めのあいごデー メニュー キャロットドレッシング サラダ チキンカツブルーベリー ソースがけ ごはん カロテンスープ
13 スポーツの日 	14 さんしよくナムル ぶたキムチチャプチェ ごはん きのこのちゅうか たまごスープ	15 ゆかりあえ さんまのかばやき コシヒカリごはん こまつなのみそしる	16 のりマヨあえ がんもどきのそぼろあん ごはん こんさいじる	17 ブロッコリー サラダ ターメリックライス クリームソースがけ
20 ごまあえ てづくりごぼういりつくね ごはん もずくのみそしる	21 きりざい だいこんとぶたにくの にもの ごはん はくさいのみそしる	22 とおかまちメニュー からむしめん サラダ めばるのからむしマヨやき コシヒカリごはん トロツとわふうじる	23 さんかいあえ ふっカツ ごはん のっぺいじる	24 あっさりあえ セルフひじきそぼろ どんのぐ ごはん かぼちゃのまめまめ みそしる
27 キャベコーン サラダ ハンバーグバーベキュー ソース ごはん ミネストローネ	28 ふれあいのおかしえん がっこうしょうがくぶ リクエストメニュー ミニりんごゼリー やさいのこんぶあえ とりにくのからあげ ごはん ワンタンスープ	29 きなこまめ くきわかめの サラダ ちゅうかどん コシヒカリごはん	30 へるっしょメニュー さつまいもと ブロッコリーの マヨサラダ たらのきのこあんかけ ごはん とうにゅうピリカラ みそしる	31 ハロウィンメニュー てづくりかぼちゃ むしパン ABCスープ セルフチキンライス ごはん