



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スソースがけ 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 ふっかつ 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きのこあんかけマヨサラダ 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