



2
(月)

ぎゅうにゅう
ごはん
さといものコロッケ
にびたし
みそしる

3
(火)

ぎゅうにゅう
あしたば
チャーハン
もやしとわかめの
ごまじょうゆ
ムロだんごの
はるさめスープ

4
(水)

ぎゅうにゅう
けんちんうどん
かんもとだいたす
のあげに

5
(木)

ぎゅうにゅう
ごはん
さかなの
ごまだれやき
きりぼしだいこんと
やさいのいためもの
みそしる

6
(金)

ぎゅうにゅう
こうやどうふの
そぼろどん
みそしる
かき

9
(月)

体育の日(祝日)

10
(火)

ぎゅうにゅう
くりごはん
だいこんとひじき
のわふうサラダ
とんじる
りんご

11
(水)

ぎゅうにゅう
ごはん
ムロのすぶたふう
わかめスープ

12
(木)

ぎゅうにゅう
ごはん
さかなの
おろしポンすかけ
したらきとこんさい
のいためもの
かんもじる

13
(金)

しょくパン
いちごジャム
じゃがいもの
とうにゅうクリームに
カリカリごぼうサラダ
りんご

16
(月)

ぎゅうにゅう
さんまの
かばやきどん
すましじる
りんご

17
(火)

ぎゅうにゅう
あんかけラーメン
きりぼしだいこん
サラダ
りんご

18
(水)

ぎゅうにゅう
さつまいもごはん
とうふのうまに
もやしのツナあえ

19
(木)

ぎゅうにゅう
ごはん
トビいり
たまごやき
あしたばの
ごまあえ
みそしる
食育の日

20
(金)

ぎゅうにゅう
ごはん
ひじきふりかけ
こうやどうふの
たまごとじ
レモンあえ

23
(月)

ぎゅうにゅう
わかめごはん
じゃがいもの
びりからに
あしたばの
のりすあえ

24
(火)

ぎゅうにゅう
さけのクリーム
ソーススパゲティ
フライドビーンズ
サラダ
りんご

25
(水)

ぎゅうにゅう
ごはん
さかなの
みそマヨやき
ごますあえ
みそしる

26
(木)

ぎゅうにゅう
とりごぼうピラフ
とうにゅう
コーンスープ
やさいサラダ

27
(金)

ぎゅうにゅう
フィッシュサンド
ポトフふう
みかん

30
(月)

ぎゅうにゅう
ターメリック
ライス
ドライカレー
キャベツサラダ
りんご

31
(火)

ぎゅうにゅう
にくみそうどん
バリバリサラダ
りんご

10月
こんだて

うんどうかいのれんしゅうが
たくさんありますが、
しっかりたべて
げんきにがんばりましょう!!