



令和5年度10月献立表



月		火		水		木		金		土	
2	五目卵焼き ひじきとハムのソテー 豆乳スープ くだもの	3	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの和え物 ゆで野菜 かきたま汁	4	切干大根煮 白和え 五目すいとん汁 くだもの	5	秋鮭の炊き込みご飯 さつまいもサラダ かきたまみそ汁 くだもの	6	肉団子のケチャップ煮 切干パンバンジー風 豆腐のすまし汁 チーズ	7	ビーフン炒め ゆで豆 くだもの 牛乳
9	スポーツの日	10	さんまのおかか煮 ほうれん草の磯和え 豚汁 くだもの	11	納豆のかきあげ かみかみサラダ ミニトマト もずくスープ	12	バイキング (お楽しみメニュー)	13	鶏肉ときのこのみそ煮 グリーンサラダ ゆで野菜 にゅうめん	14	ごぼうとベーコンの 炊き込みご飯 春雨スープ くだもの・牛乳
16	麻婆豆腐 バンサンスー さつま芋の甘煮 チーズ	17	鮭のコーンマヨ焼き 春雨サラダ ゆで豆 ミネストローネ	18	ポークビーンズ サラスパサラダ ゆで野菜 コンソメスープ	19	～料理会～ お好み焼き コロコロサラダ くだもの 押し麦スープ	20	春雨の中華炒め きゅうり漬け わかめスープ くだもの	21	卵サンド コールスロー くだもの ポタージュ
23	大豆のカレー ごぼうサラダ くだもの チーズ	24	ししゃもの チーズフライ 元気サラダ 麩のみそ汁 くだもの	25	さつま揚げ 煮豆 ごま酢和え すまし汁	26	弁当の日	27	いりどり 納豆和え なすのみそ汁 くだもの	28	ミートスパゲティ 野菜の浅漬け くだもの 牛乳
30	野菜たっぷりキッシュ 里芋のごまみそ煮 中華きゅうり きのこスープ	31	かぼちゃのグラタン しょうゆフレンチ ふわふわスープ くだもの								



10月においしい 益田のたべもの



秋の味覚の代表ともいえるさつま芋は、ほくほくと甘く、料理やおやつに大活躍します。さつま芋に含まれている食物繊維は、お腹の中をきれいにそうじしてくれ、便秘の解消にもつながります。掘ったさつま芋は、風通しの良い場所で1週間ほどおくと甘味が増えて美味しくいただけます。



9月のバイキングメニュー (運動会がんばれバイキングでした)

ふりかけむすび ミニ冷やし中華 マーマレード煮 梅和え
フライドポテト オレンジ ピオーネ

*リクエストメニューでしたが、お休みが多くちょっぴり寂しいバイキングでした☹



キリトリ

月 日の保育士を希望します
組 保護者名