

令和7年度

10月献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		炒り豆腐 わかめの酢の物 沢煮椀	鮭の炊き込みご飯 ビーフンサラダ きのこのかきたま汁 くだもの	鶏肉のトマト煮込み 大豆サラダ じゃが芋のスープ	お好み焼き さつまいもの甘煮 くだもの
6	7	8	9	10	11
麻婆なす パンサンスー わかめスープ	鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜のごま酢和え もずくスープ	なすビーンズ じゃこサラダ 赤だしみそ汁	収穫ごはん ひりょうず 麴のみそ汁	春雨の中華炒め 野菜の浅漬け 酸辣湯スープ	カレーうどん きゅうりの梅和え くだもの
13	14	15	16	17	18
スポーツの日	鯖の味噌煮 人参しりしり すまし汁	豆腐とえびの ケチャップ煮 ジャーマンポテト けんちん汁	～芋掘り会～ さんまの塩焼き 豚汁 おむすび・くだもの	八宝菜 かぼちゃの甘煮 くずきりスープ	なすミートスパゲティ 中華きゅうり くだもの
20	21	22	23	24	25
大豆カレー コールスロー くだもの	鮭のコーンマヨ焼き 春雨サラダ ミネストローネ	チリコンカン ごぼうサラダ パスタスープ	バイキング	いりどり 納豆和え きのこスープ	カレーピラフ 押し麦スープ くだもの
27	28	29	30	31	
野菜たっぷりキッシュ 里芋のごまみそ煮 さつまい汁	弁当の日	五目卵焼き ひじきの中華和え 豆乳スープ	ハンバーガー かぼちゃサラダ カレースープ煮	手羽中の甘辛焼き かぶのサラダ ほうとう汁	



今年のお月見は6日です

今年の中秋の名月は10月6日です。
この日の夜は、月がきれいに見えるといわれています。なかなか見上げる機会のない夜空を、この日はご家族みなで見上げてみてはいかがでしょうか😊
天気になると良いですね🌙



16日は、祖父母の皆さんとの芋掘り会があります。畑で育ったさつまいもを掘った後、豚汁作りを予定しています。おじいちゃんおばあちゃんと楽しい時間を過ごしてもらいたいと思っています。



10月のバイキングは、秋の味覚を楽しんでもらう献立を考えています。食欲の秋、しっかり堪能してもらいたいと思っています。

