



10月

よていこんだてひょう



みさきとくべつしえんがっこう
れいわ6ねんど



月	火	水	木	金
	1日 * ざっこごはん * とりにくのあまずあんかけ * こまつなとあぶらあげの にびたし * とうがんのみそしる * ぎゅうにゅう	2日 * むぎごはん * アーサイりたまごやき * いんげんとささみの ごまあえ * だいこんとわかめの おすまし *アーモンド * ぎゅうにゅう	3日 * はつがげんまいごはん * ぶたにくの おろししょうゆかけ * ひじきいため * はくさいのみそしる * なし * ぎゅうにゅう	4日 * あわごはん * ししゃもフライ * キャベツのタンカンあえ * ゆしどうふ * みかん * ぎゅうにゅう
	7日 * むぎごはん * とりにくのしょうがやき * やさいソテー * もやしのみそしる * ぎゅうにゅう	8日 * あわごはん * とうふのゴマみそだれ * チンゲンサイの ちゅうかいため * わかめのおすまし * なし * ぎゅうにゅう	9日 カジマヤー献立 * あかマーミごはん * ミヌダル * せんぎりイリチー * もずくスープ * みかん * ぎゅうにゅう	10日 目の愛護デー献立 * べにいもパン * さけのレモンやき * ブロッコリーサラダ * とりにくのトマトスープ * めのあいごデザート * ぎゅうにゅう
14日 スポーツの日 	15日 * むぎごはん * ぶたにくの ちゅうかふうつけやき * キャベツいため * きのこのみそしる * ぎゅうにゅう	16日 * はつがげんまいごはん * さんまおかか * きんぴらごぼう * さといもとしめじのみそしる * なし * ぎゅうにゅう	17日 琉球料理の日 * あわごはん * ウリスンマメのかきあげ * タマナーチャンプルー * もずくのかきたまじる * みかん * ぎゅうにゅう 	18日 * パセリごはん * チキンカレー * ごぼうサラダ * ライチゼリー * ぎゅうにゅう
21日 * ざっこごはん * とりにくのマヨからやき * ほうれんそういため * とうふのみそしる * なし * ぎゅうにゅう	22日 * あわごはん * とうふのピリからだれ * パパイイリチー * はくさいのスープ * りんご * ぎゅうにゅう	23日 * むぎごはん * ひじきりたまごやき * だいずのごもくに * アーサのすましる * ふりかけ * ぎゅうにゅう	24日 * ゆかりごはん * さかなのじゃがみそやき * インゲンのアーモンドあえ * ほうれんそうのおすまし * ぎゅうにゅう	25日 * スパゲティーミートソース * かきのフレンチサラダ * マッシュルームスープ * ぎゅうにゅう
28日 * はつがげんまいごはん * ぶたにくのうめやき * からしなツナあえ * ごもくみそしる * ぎゅうにゅう	29日 * むぎごはん * はるまき * マーボーだいこん * わかめのちゅうかスープ * ぶどう * ぎゅうにゅう	30日 * あわごはん * とりにくのマーメイドやき * きりぼしだいこんと やさいのいためもの * とうがんのみそしる * りんご * ぎゅうにゅう	31日 ハロウィン献立 * ぜんりゅうふんパン * かぼちゃがたハンバーグ * げんまいサラダ * まじよがつくったスープ * ハロウィンデザート * ぎゅうにゅう	しょくじの マナーを みにつけよう

※こんだては材料などの都合により変更することがあります。