



10月の給食だより

すまいい保育園

	1日(火) チキンカレー 南瓜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ (ショートブレッド)	2日(水) 豚汁 八宝菜 じゃこと胡瓜の酢の物 (チヂミ)	3日(木) 生姜焼き 和風サラダ じゃが芋甘辛煮 みそ汁 (蒸しパン)	4日(金) 魚の塩焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁 (さつま芋きんとん)	5日(土) 麺類
7日(月) 肉うどん さつまいもサラダ 高野豆腐煮 (こぎつねおにぎり)	8日(火) 混ぜご飯 煮魚 キャベツサラダ すまし汁 (ホットケーキ)	9日(水) シチュー 鮭の塩焼き もやしの胡麻和え (芋餅)	10日(木) 鶏のから揚げ キャベツソテー れんこんのきんぴら みそ汁 (スイートポテト)	11日(金) 魚の磯辺焼き 筑前煮 すまし汁 (チュロス)	12日(土) 麺類
14日(月) 体育の日 	15日(火) 魚の塩麴焼き 大根煮 白和え みそ汁 (マカロニきなこ)	16日(水) 豆腐のくず汁 鶏のカレー焼き 中華和え (さつまいもスティック)	17日(木) 納豆の落とし揚げ 胡麻酢和え さつま芋煮 みそ汁 (人参スコーン)	18日(金) 牛肉の甘辛煮 南瓜サラダ すまし汁 (たこ焼き風ポテト)	19日(土) 麺類
21日(月) 和風スパゲッティ 鶏肉と里芋の煮物 大根サラダ (シーチキンおにぎり)	22日(火) さつま芋ご飯 魚の照焼き れんこん煮 みそ汁 (きなこマフィン)	23日(水) きのこ汁 肉団子ケチャップ煮 胡麻和え (ツナパン)	24日(木) 豚カツ ひじきサラダ 白菜の煮浸し わかめスープ (フルーツゼリー)	25日(金) 運動会給食 	26日(土) 麺類
28日(月) カレーうどん 粉ふき芋 おから和え (わかめおにぎり)	29日(火) 魚のパン粉焼き 青菜サラダ 厚揚げ煮 すまし汁 (いりこ)	30日(水) オニオンスープ 酢豚 ごぼうの土佐煮 (胡麻団子風蒸しパン)	31日(木) ハロウィン給食  (お楽しみ)		

※ 毎日10時に牛乳のおやつ、給食後には旬のフルーツがあります。

※ 枠内の()は15時のおやつです。

(じゃが芋、里芋、南瓜、きのこ類、りんご、しらす、れんこん、鮭、さんま、ごぼう)

