10月の給食だより

すまいりぃ保育園

			1日（木） 豚肉の生姜焼き もやしソテー ポテトサラダ コンソメスープ （蒸しパン）	2日（金） 煮魚 グラタン のっぺい汁 （梅ゼリー）	3日（土） 麺類
5日（月） ほうとう汁 高野豆腐の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 （そぼろおにぎり）	6日（火） 混ぜご飯 鶏の塩麹焼き 茄子と南瓜の揚げ浸し みそ汁 （スイートポテト）	7日（水） 南瓜のポタージュ 魚のチーズ焼き 五目ひじき （ヨーグルトきなこ）	8日（木） レバーのカレー炒め 卵の花煮 さつまいもの甘煮 みそ汁 （お菓子）	9日（金） 唐揚げ 筑前煮 すまし汁 （お好み焼き）	10日（土） 麺類
12日（月） スポーツの日	13日（火） ハヤシライス 野菜のマリネ 南瓜のバター焼き オニオンスープ （りんごケーキ）	14日（水） 豚汁 魚の塩麹胡麻焼き 磯和え （お菓子）	15日（木） ハンバーガー マカロニサラダ フライドポテト コンソメスープ （フルーツゼリー）	16日（金） 鶏のさっぱり煮 切干大根の胡麻酢和え みそ汁 （さつまいも団子）	17日（土） 麺類
19日（月） 焼きビーフン 魚のパン粉焼き ナムル みそ汁 （ゴマ塩おにぎり）	20日（火） さつま芋ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ すまし汁 （クッキー）	21日（水） 冬瓜と肉団子の中華スープ 焼きししゃも 納豆和え （ヨーグルトジャム）	22日（木） 豆腐のきのこあんかけ 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の塩麹和え みそ汁 （お麸ラスク）	23日（金） チンジャオロース カボチャ瓜の和え物 中華スープ （お菓子）	24日（土） 麺類
26日（月） カレーうどん 里芋と厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え （鮭おにぎり）	27日（火） そぼろご飯 魚のあんかけ 蓮根サラダ そうめん汁 （ポテトもち）	28日（水） ミネストローネ タンドリーチキン 海藻サラダ （バナナケーキ）	29日（木） 魚のフライ 大豆と蓮根の煮物 チンゲン菜のジャコ和え みそ汁 （お菓子）	30日（金） ハロウィン給食	

※　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。

※　季節の食材を使ったメニューを取り入れています

（さつまいも、里芋、れんこん、南瓜、チンゲン菜、ごぼう、きのこ、さんま、鮭、りんご）