

10月のこんだて



夏が終わり涼しくなるとともに子どもたちの食欲もさらに増してきたように感じます。さすが食欲の秋ですね
新米や栗、さんま、きぬかつぎなど秋の味覚もたくさん
いただいでいきたいと思ひます。

<p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 根菜サラダ (キャベツ、ごぼう、れんこん) かぼちやの昆布煮 (かぼちや、刻み昆布) またけのみそ汁 	<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> にらともやし炒め (鶏肉、玉ねぎ、もやし) かぼちやのサラダ (かぼちや、きゅうり、人参) えのきのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし ③昆布 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト風 ④煮干

<p>4・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根、れんこん、ごぼう) 白菜の塩昆布和え (白菜、小松菜、人参、塩昆布) 大根のみそ汁 	<p>5・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 車麩のから揚げ 小松菜のナムル (小松菜、もやし、油揚げ) じゃか芋のブイオン煮 (人参、玉ねぎ、しめじ) 白菜のスープ 	<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 根菜の煮物 (ごぼう、人参、大根) キャベツのゆかり和え (キャベツ、きゅうり、人参) しめじのみそ汁 	<p>7・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみぞれ煮 小松菜の酢みそ和え (小松菜、キャベツ、油揚げ) ぬか漬け かぼちやのみそ汁 	<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根) キャベツの和風サラダ (キャベツ、しめじ、ひじき) 長ねぎのみそ汁 	<p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩焼き もやしのナムル (小松菜、もやし、人参) 粉ふきいも しいたけのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> かりかり梅のおにぎり ⑤するめ 	<ul style="list-style-type: none"> パン ⑥煮干 	<ul style="list-style-type: none"> トマトのバスタ ⑦昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 大学芋 ⑧するめ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯おにぎり ⑨昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん ⑩煮干
<p>11・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 蒸し鶏の香味ソース (鶏肉、長ねぎ、しょうが) かぼちやのレモン煮 キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま) 大根のみそ汁 	<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の梅みそ焼き 高野豆腐とひじき煮 (高野豆腐、ごぼう、れんこん) 白菜のおかか和え (白菜、小松菜、人参) わかめのみそ汁 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのスリッパ (鶏ひき肉、白菜、またけ) れんこんサラダ (じゃか芋、キャベツ、人参) ミネストローネ 	<p>14・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のパン粉焼き 〜タルタルソース添え〜 トマトのコンポート ブロッコリーサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ほうれん草のスープ 	<p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけ 根菜とひじきの煮物 (ごぼう、れんこん、油揚げ) 甘酢大根 (大根、刻み昆布) かぼちやのみそ汁 	<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> つくね焼き (鶏ひき肉、おから、玉ねぎ) さつまいもサラダ (さつまいも、人参、玉ねぎ) ふるふき大根 豆腐のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> 鮭おにぎり ⑪昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ふかしいも ⑫するめ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> じゃかのおにぎり ⑬甘酢大根 	<ul style="list-style-type: none"> ピザパン ⑭昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ごはん ⑮昆布 	<ul style="list-style-type: none"> きなこおはぎ ⑯するめ
<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き かぼちやの昆布煮 野菜のおかか和え (白菜、小松菜、れんこん) えのきのみそ汁 	<p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩焼き きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) キャベツのサラダ (キャベツ、人参、パプリカ) 小松菜のみそ汁 	<p>20・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き さつまいもの甘煮 (さつまいも、刻み昆布) ひじきのサラダ (小松菜、ごぼう、人参) なめこのみそ汁 	<p>21・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 秋野菜の田楽 (れんこん、こんにゃく) キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかふ) つみれ汁 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんま ぬか漬け 具だくさん汁 	<p>23・鮭とひじきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜と厚揚げの甘酢炒め (白菜、厚揚げ、ねぎ、人参) さつまいもサラダ (ブロッコリー、玉ねぎ) れんこんのスープ
<ul style="list-style-type: none"> しらすのおにぎり ⑰人参 	<ul style="list-style-type: none"> きぬかつぎ ⑱昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> りんごのケーキ ⑲するめ 	<ul style="list-style-type: none"> 新米おにぎり ⑳大根 	<ul style="list-style-type: none"> 栗蒸しようかん ㉑煮干 	<ul style="list-style-type: none"> もちもちパン ㉒煮干
<p>25・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 白菜と小松菜のナムル (小松菜、白菜、人参) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ) さつまいものみそ汁 	<p>26・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 (鶏肉、厚揚げ、里芋、ごぼう) 白菜のお浸し (白菜、切干大根、わかめ) 長ねぎのみそ汁 	<p>27・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の野菜あんかけ (玉ねぎ、チンゲン菜、人参) 小松菜ののり和え (白菜、小松菜、のり) キャベツのみそ汁 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこうどん (なめこ、またけ、削り昆布) 里芋と鶏肉の煮物 (鶏肉、里芋、ごぼう、油揚げ) 野菜のおかか和え (小松菜、白菜、人参) 	<p>29・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 千種焼き (鶏ひき肉、豆腐、おから) 根菜のブイオン煮 (大根、玉ねぎ、油揚げ) ぬか漬け ごぼうのみそ汁 	<h2>運動会</h2>
<ul style="list-style-type: none"> またけごはん ㉓昆布 	<ul style="list-style-type: none"> 蒸かしまんじゅう ㉔するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ふかしじゃがいも ㉕煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布のおにぎり ㉖れんこん 	<ul style="list-style-type: none"> 小豆蒸しパン ㉗昆布 	