

10月の予定献立

月	火	水	木	金		
3日	4日	5日	6日	7日		
中華丼 スープ 黒豚大しゅうまい デザート	パン オニオンスープ ハンバーグ ～デミグラスきのこソース～ サニーレタス 完熟マンゴープリン	※幼／給食試食会 レーズンパン、バターロール 玉葱、ベーコン、パセリ ハンバーグ／付：フライドポテト、人参グラッセ、インゲンのソテー ／ソース：玉葱、しめじ、マッシュルーム リーフレタス、エンダイブ、ペビーリーフ、黄パプリカ ※セパレートドレッシング	五穀ご飯 みそ汁 ししゃもの南蛮だれかけ 金平ゴボウ 菓物	精白米、五穀米 南瓜、えのき、絹さや ししゃも／付：サラダ菜、糸唐辛子 ／ソース：長葱、鷹の爪 にんにく、生姜、白ごま ゴボウ、人参、白滝、枝豆、桜エビ バナナ ※避難訓練 バエリア 飲み物 スパゲッティサラダ デザート	幼／お弁当日 精白米、エビ、イカ、ホタテ、ウインナー、玉葱、ピーマン、赤、黄パプリカ、レモン 野菜ジュース スパゲッティ、人参、胡瓜、玉葱、ロースハム、サニーレタス、リーフレタス、ブロッコリー、ミトマト マロンケーキ ご飯 ワカメスープ 牛肉のブルコギ 青梗菜ともやしのザーサイ和え	光塩学園同窓会 精白米 ワカメ、なると、長葱、白ごま 牛肉、玉葱、竹の子、人参、エリンギ、ニラ 青梗菜、もやし、ザーサイ
10日	11日《薬膳メニュー》	12日	13日	14日		
麦ご飯 みそ汁 フライの盛り合わせ のりやえ	スープカレー ペビーリーフと ナッツのフレッシュサラダ 飲み物 菓物	担々麺 中華サラダ 白玉フルーツカクテル	栗ご飯 いものこ汁 秋刀魚の塩焼き 炊き合わせ	照り焼きチキンサンド スープ バジル風味サラダ 菓物		
保1／保育実習～22(土) 春雨スープ 回鍋肉 ナムル	ご飯 すまし汁 ポッケの西京漬け 肉じゃが 菓物	パン トマト煮込み サラダ デザート	ソフトフランス、ココアパン 鶏肉、ひよこ豆、大豆、白いんげん豆 レッドキドニー、玉葱、マッシュルーム じゃが芋、キャベツ、茄子、しめじ、ブロッコリー サラダほうれん草、エンダイブ、人参、ロメインレタス、フライドゴボウ ※イタリアンドレッシング ティラミス	幼／お弁当日 精白米、押麦 ワンタン、マンマ、長葱、白ごま カスベ／付：玉葱、椎茸、木耳、赤、黄パプリカ、サラダ菜、レモン サラダセロリ、胡瓜、錦糸卵、水菜、ツナ、人参、もやし	精白米、豚肉、白滝、玉葱、キャベツ、万能葱、紅生姜 なめこ、三つ葉 小松菜、白菜、人参、油揚げ、粉辛子 梨	
17日	18日	19日	20日	21日		
五穀ご飯 春雨スープ 回鍋肉 ナムル	ご飯 すまし汁 ポッケの西京漬け 肉じゃが 菓物	パン トマト煮込み サラダ デザート	ソフトフランス、ココアパン 鶏肉、ひよこ豆、大豆、白いんげん豆 レッドキドニー、玉葱、マッシュルーム じゃが芋、キャベツ、茄子、しめじ、ブロッコリー サラダほうれん草、エンダイブ、人参、ロメインレタス、フライドゴボウ ※イタリアンドレッシング ティラミス	幼／お弁当日 精白米、押麦 ワンタン、マンマ、長葱、白ごま カスベ／付：玉葱、椎茸、木耳、赤、黄パプリカ、サラダ菜、レモン サラダセロリ、胡瓜、錦糸卵、水菜、ツナ、人参、もやし	豚すき丼 赤だしみそ汁 辛子和え 菓物	
24日	25日	26日	27日	28日		
きのこことベーコンの和風スパゲッティ スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 菓物	五穀ご飯 中華コーンスープ 蒸し鶏の薬味ソースがけ 海藻サラダ デザート	ご飯 真沢山汁 赤魚の煮付け ゆかり和え デザート	精白米 突きこんにやく、油揚げ、玉葱、しめじ、じゃが芋、万能葱 赤魚 ／付：大葉、しし唐、がり キャベツ、大根、人参、大根菜、ゆかり 抹茶ムース	パン スープ ポークソテー ～ハニーマスタード～ シーザーサラダ	あんかけかにチャーハン スープ くらの中華和え ストロベリーヨーグルト	
31日						
パン スープ フライドチキン サラダ デザート	ハロウィンメニュー 南瓜ロール キャベツ、ベーコン、パセリ 鶏レタス ／付：じゃが芋、人参、ブロッコリー、レッドキドニー、南瓜 レタス、ペビーリーフ、エンダイブ、オレジンパプリカ※柑橘ドレッシング カボチャタルト					