

# 10月のおうちごはん

(給食)



2022.9.29 九こ園 第214号

月	火	水	木	金	土曜日学校
					1
					<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・唐揚げ</li> <li>・小松菜のお浸し</li> <li>・豆腐と玉子のすまし汁</li> </ul>
3	4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・鶏のつくね焼き</li> <li>・いんげんのおかか和え</li> <li>・わかめの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつま芋ご飯</li> <li>・豚大根</li> <li>・小松菜の胡麻和え</li> <li>・えのきとふのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・なすみそ炒め</li> <li>・法蓮草のお浸し</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・玉ねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・トマト煮込みハンバーグ</li> <li>・レタスツナサラダ</li> <li>・大根と人参のコンソメスープ</li> </ul>	<div style="text-align: right;">職員の研修会</div>
10	11	12	13	14	15
<div style="text-align: center;">スポーツの日</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あげご飯</li> <li>・コーンコロッケ (ソース付)</li> <li>・人参と法蓮草のお浸し</li> <li>・こんにゃくとしめじのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・れんこんと豚肉のきんぴら</li> <li>・ゆでブロッコリー</li> <li>・玉ねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まっくろくろすけご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・豆腐ハンバーグ炒め</li> <li>・レタスサラダ</li> <li>・人参としいたけのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・シュウマイ炒め</li> <li>・いんげんのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・牛肉コロッケ (ソース付)</li> <li>・アスパラとコーンのソテー</li> <li>・玉子スープ</li> </ul>
17	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・焼きそば</li> <li>・ブロッコリーと白菜のお浸し</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンご飯</li> <li>・ちくわの磯辺炒め</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・えのきとわかめの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・法蓮草ともやしのナムル</li> <li>・人参としらたきのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菜飯</li> <li>・自身フライ (ソース付)</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・かぼちゃスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋野菜カレーライス</li> <li>・キャベツウインナー炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・さつま芋の天ぷら</li> <li>・ふと玉ねぎの卵とじ</li> <li>・大根の味噌汁</li> </ul>
24	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・なすのグラタン</li> <li>・菜の花のお浸し</li> <li>・キャロットスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯 (鮭ふりかけ)</li> <li>・ホイコーロー</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・キャベツのゆかり和え</li> <li>・けんちん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人参ご飯</li> <li>・チンジャオオロス</li> <li>・里芋の土佐煮</li> <li>・春雨スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・法蓮草のツナ炒め</li> <li>・切干大根の胡麻ドレサラダ</li> <li>・シチュー</li> </ul>	<div style="text-align: center;"> <u>7:00~12:00まで授業</u>                      ・スティックパン                      ・オレンジジュース                 </div>
31					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・デミグラスハンバーグ</li> <li>・大根サラダ (和ドレ)</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>					

※材料仕入れ等の都合によりメニューが変わることがあります。