


いっばんしよく
一般食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<p>1日</p> <p>ごはん もやしナムル 牛と大根の照り煮 粒々ポテサラ クリームコロッケ 漬物 ひじきの炒り煮 ナポリタンスパ</p> 	<p>2日</p> <p>ごはん いんげんの 焼うどん ピーナツ和え 肉じゃが 漬物 鶏の甘唐揚げ なすの揚げびたし</p> 	<p>3日</p> <p>ごはん 昆布豆 魚のから揚げ ポイルキャベツ しょうが焼き風 漬物 マカニからしサラダ 切り干大根の煮物</p> 	<p>4日</p> <p>ごはん キャベツの塩昆布和え アジフライ 高野豆腐の煮物 自家製外れ 漬物 チンジャオロース 春雨のゴマ和え</p> 
<p>7日</p> <p>ごはん こんにゃくの煮物 牛肉と厚揚げの煮物 漬物 はんぺんチーズフライ ひじきと大根のマヨサラダ 白菜の浅漬け風</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 昆布と人参の煮物 デミソウパング 漬物 じゃがいものクリーム煮 もやしナムル いんげんの和え物</p> 	<p>9日</p> <p>ごはん ほうれん草の白あえ 鶏のしほ焼き 漬物 オーソニックフライ 竹の子のきんぴら コーンサラダ</p> 	<p>10日</p> <p>ごはん キャベツの生姜和え 牛の時雨煮 マカニサラダ がんもどきの煮物 かき揚げ 大豆のトマト煮</p> 	<p>11日</p> <p>ごはん 切干の含め煮 エビカツ 漬物 豚肉の野菜炒め ジャマポト なすの揚げびたし</p> 
<p>14日</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">スポーツの日</p>	<p>15日</p> <p>ごはん ひじきの煮物 豚と野菜の八宝菜風 漬物 Ei'リとふわふわ卵 きんぴらごぼう 大根マヨサラダ</p> 	<p>16日</p> <p>ごはん キャベツの塩昆布和え 牛肉とピーマンの焼肉 漬物 白身魚の天ぷら かぼちゃサラダ 人参のきんぴら</p> 	<p>17日</p> <p>ごはん 白菜の和え物 ねぎ塩豚炒め 漬物 魚のチーズ焼き 切り干大根の煮物 春雨の酢の物</p> 	<p>18日</p> <p>ごはん ポテトサラダ 鯛の煮つけ 漬物 メンチカツ 糸こんにゃくの明太あえ ピーマンのナムル</p> 
<p>21日</p> <p>ごはん ほうれん草のバター炒め 肉詰めピーマンの天ぷら ひじきなます 鶏のハーベスト 漬物 ポイルキャベツ (いちごゼリー) ごぼうサラダ</p> 	<p>22日</p> <p>ごはん マカニサラダ 牛すき焼き風 漬物 じゃがマカオムレツ ひじきと揚げの煮物 糸こんにゃくのきんぴら</p> 	<p>23日</p> <p>ごはん コーンコールスロー 鶏肉と大豆のトマト煮 漬物 海鮮かき揚げ いんげんのごま和え こんにゃくのきんぴら</p> 	<p>24日</p> <p>ごはん 春雨のマヨサラダ さばの塩焼き 漬物 とり天 ごぼうのみそ煮 昆布豆</p> 	<p>25日</p> <p>ごはん 白菜の和え物 麻婆豆腐 漬物 照焼きチキン かぼちゃサラダ うぐいす豆</p> 
<p>28日</p> <p>ごはん コーンサラダ 牛とごぼうの煮物 漬物 白身魚のササギ焼き ひじきの煮物 人参のバターソース</p> 	<p>29日</p> <p>ごはん 里芋の煮物 手作りチキンカツ 漬物 真山ナポリタン クラッシュポテトのマヨ和え 切り昆布の煮物</p> 	<p>30日</p> <p>ごはん キャベツの浅漬け 牛肉の塩すき焼き風 ポテトサラダ さばの照焼き だし巻き玉子 切り干大根の煮物</p> 	<p>31日</p> <p>ごはん きんぴらごぼう Ei'のオムライス 漬物 鶏の塩しほ焼き (かぼちゃプリン) ピーマンの炒め物 コーンサラダ</p> 	 <p>新米の季節です!</p>

10月14日は・・・「スポーツの日」
暑さが和らぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろからの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べ、栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて、睡眠を十分にとることが大切です。



～前期保護者の方へおしらせ～
10月26日(土)の前期運動会では、簡易給食を実施します。
提供内容や、アレルギーについては、後日お知らせをいたします。

