



こんげつ よていこんだてひょう
今月の予定献立表

月	火	水	木	金
	1 都民の日 	2 牛乳 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 白菜ともやしのおかか和え さつま芋の含め煮 すまし汁	3 牛乳 黒糖パン ミートローフ マッシュポテト オニオンスープ オレンジゼリー	4 牛乳 みそラーメン 中華ポテトサラダ 果物 (りんご)
		7 牛乳 豚丼 ひじきの煮物 すまし汁	8 牛乳 チキンライス フレンチサラダ クリームコーンスープ	9 牛乳 ソース焼きそば 青のりポテト かきたま汁 フルーツポンチ
 スポーツの日 	14 牛乳 ごはん 肉豆腐 みそ汁 明日葉牛乳寒天	15 牛乳 きなこ揚げパン ポトフ マカロニサラダ	16 牛乳 ごはん 鶏のごまみそ焼き きゃべつのおかか和え カレー肉じゃが すまし汁	17 牛乳 かきたまうどん 生揚げときゃべつ <small>の和え物</small> 果物 (柿)
	21 牛乳 秋の香りご飯 厚焼き玉子 小松菜の浸し みそ汁	22 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 胡瓜と大根の中華和え わかめと卵のスープ	23 牛乳 ミルクパン クリームシチュー キャベツとコーンのソテー 果物 (りんご)	24 牛乳 ごはん 赤魚のねぎみそ焼き 切干大根の和え物 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁
28 牛乳 ドライカレーライス ポテトサラダ 白菜のスープ	29 牛乳 ごはん さんまの蒲焼き きゃべつ <small>のゆかり漬</small> 豚汁	30 牛乳 カレーうどん ベーコンの野菜炒め 果物 (柿)	31 牛乳 ひじきごはん 肉じゃが きのこ汁	 