



10月20日(月)

ごはん 牛乳

根菜ごまキムチ汁

豚肉と野菜のしょうが焼き



10月21日(火)

ごはん          牛乳

秋野菜の煮物

焼きししゃも

ほうれん草のごま和え



10月22日(水)

コッペパン 牛乳

せん切り野菜のスープ

米粉と白花豆のグラタン

花野菜のソテー



10月23日(木)

麦ごはん          牛乳

マーボー豆腐

鶏肉とカシューナッツの炒め物



10月24日(金)

小さいコッペパン          牛乳

カレーうどん

ごぼうと小魚の揚げがらめ

りんご