



10月 のこんだて



月	火	水	木	金	土
3 	4 	5 	6 	7 	8
シーフードカレー キャベツのスープ 大豆サラダ スポーツの日	御飯、にら玉スープ ポークチャップ フレンチサラダ 	御飯、ワカメスープ 魚のカレー焼き 金平ゴボウ 	肉うどん、おにぎり コリアンサラダ ゼリー 	焼き鳥丼、味噌汁 コールスローサラダ おさつスティック 	パン、野菜スープ ナゲット デザート、ジュース
	11 	12 	13 	14 	15
御飯、ストラッチャッテラ 魚の味噌チーズ焼き マカロニサラダ 	御飯、味噌汁 ちくわの磯辺揚げ コブサラダ 	御飯、じゃが芋スープ 鶏の中華風照り焼き ハムサラダ 	御飯、中華スープ ハンバーグ 8品目サラダ 	御飯、赤だし 蓮根と挽肉の照り焼き 豆乳プリン 	御飯、赤だし 蓮根と挽肉の照り焼き 豆乳プリン
17 	18 	19 	20 	21 	
御飯、玉子スープ 魚の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 	チャンポン おにぎり、サラダ ショーロンポー 	御飯、味噌汁 焼き栗コロッケ まごわやさしいサラダ 	御飯、武者汁 鶏の醤油香り揚げ 酢の物 	オムライス コーンスープ 和え物 	
24 	25 	26 	27 	28 	29
韓国風シーチキン丼 すまし汁、サラダ 葛饅頭 	御飯、だご汁 豆腐のふわふわ寄せ オーロラソース和え 	チキンバーガー or コロッケバーガー ^{or} カレースープ、サラダ ゼリー、牛乳 	魚のパエリア ミルクスープ 大豆サラダ 	麦御飯 豆腐と生姜のスープ 鶏肉と青菜の甘酢煮 オニオンサラダ 	
31 	<p>***ちくわのひみつ***</p> <p>【ちくわの定義】 ちくわ（竹輪）とは、魚肉のすり身などを用いた練り物の一種。名前の由来は竹の輪。</p> <p>【ちくわはかまぼこ？】 今から900年ほど前に、この世に初めて姿をあらわしたかまぼこ。その姿は「魚のすり身を竹に巻き付けて焼いたもの」つまり「現在のちくわ」です。板付きのかまぼこは、室町時代中期に誕生しこれを「蒲鉾（かまぼこ）」と呼ぶようになり、それと区別させるためにもともとあったものを「竹輪蒲鉾（ちくわかまぼこ）」と呼ぶようになったのが有力と言われています。</p>				
ハロウィンロコモコ すまし汁 サラダ 					