



# 10月予定・献立表

令和2年度 平戸口社会館

日	曜日	行事	12時 副食	3時おやつ	10時のおやつ 未満児主食
1	木	お茶のお稽古	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ 果物 きのこのみそ汁	ミルクココア 菓子	牛乳・果物 ごはん
2	金		鮭の塩焼き ポリウムポテト みそ汁 果物	手作りヨーグルト	牛乳・ラスク ごはん
3	土		コーンシチュー フルーツサラダ 果物 付け合わせ ふりかけ	牛乳・菓子	牛乳・かみかみこんぶ 麦ごはん
5	月		ナポリタン チーズ 枝豆 ミネストローネ ふりかけ 果物	お茶・おにぎり	牛乳・果物 麦ごはん
6	火		筑前煮 エッグサラダ すまし汁 果物	ミルク・菓子	牛乳・菓子 ごはん
7	水		酢豚 伴三糸 中華スープ 果物	牛乳 サンドイッチ	フルーチェ ごはん
8	木		鮭とコーンのふわふわカレーボール 果物 野菜たっぷりサラダ すまし汁	ミルクココア・パン	コーンフレーク ごはん
9	金	ゆり・親子 社会見学	なんちゃって団子汁 芋の天ぷら 果物 枝豆 ミニトマト	フルーチェ	牛乳・菓子 麦ごはん
10	土		シンデレラカレー フルーツヨーグルト 漬物 ちーずかまぼこ	牛乳・菓子	ヨーグルト ごはん
12	月		スティックチーズフライ コロコロポテト えのきとザーサイのスープ 果物	牛乳 チョコチップパン	牛乳・果物 ゆかりごはん
13	火	英会話教室	みそ肉じゃが きゅうりの酢の物 果物 すまし汁	ミルク・菓子	牛乳・かみかみこんぶ ごはん
14	水	お店屋さん ごっこ	のりつくねの照り焼き シーチキンスパサラ みそ汁 果物	お茶・おにぎり	牛乳・菓子 ごはん
15	木	お茶のお稽古	すき焼き風煮 春雨サラダ コーンのみそ汁 果物	ミルク(ミロ)・果物	コーンフレーク ごはん
16	金	秋の遠足	お弁当の日・おやつもいります		果汁・菓子
17	土		和風麻婆丼 胡瓜とわかめの酢の物 かき玉スープ 果物	牛乳・菓子	ヨーグルト ごはん
19	月		豆腐でチキンナゲット マセドアンサラダ すまし汁 果物	牛乳 サクサクサブレ	牛乳・果物 わかめごはん
20	火	創立記念日 写真撮影(ゆり)	唐揚げ スパゲティーサラダ 果物 梅ストローネ ふりかけ	おやつパーティー	牛乳・スティック野菜 麦ごはん
21	水	体育教室	かぼちゃのそぼろ煮 りんご納豆 味のり かき玉汁	牛乳 おからドーナツ	牛乳・トマト ごはん
22	木	交通教室	ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 果物 豆乳みそ汁	ミルクココア・パン	牛乳・かみかみこんぶ ごはん
23	金	絵画教室 内科健診	鮭のごまフラタルタル 里芋の白和え すまし汁 果物 味のり	お茶・ぜんざい	牛乳・菓子 麦ごはん
24	土		シーフードカレー フルーツヨーグルト 漬物 ちーずかまぼこ	牛乳・菓子	コーンフレーク ごはん
26	月		森のきのこクリームスパゲティー 枝豆 豆ストローネ 果物 ふりかけ	牛乳・わらびもち	牛乳・果物 麦ごはん
27	火	英会話教室	干草焼き 胡瓜と切干大根のサラダ みそ汁 果物 味のり	ミルク・菓子	牛乳・菓子 ごはん
28	水		豆腐ボール パンプキンサラダ そうめん汁 果物	お茶・おにぎり	牛乳・果物 ごはん
29	木	サッカー教室	ちくわじゃが 大豆とツナのサラダ 果物 ごぼうと人参のみそ汁 ふりかけ	ミルク(ミロ) 枝豆・チーズ	牛乳・菓子 麦ごはん
30	金	サッカー教室	鮭の照り焼き ひじきとさつま芋のサラダ 具だくさんみそ汁 果物	牛乳 パンプキンケーキ	牛乳・野菜スティック ごはん
31	土	柔道教室	とびっきりカレー フルーツサラダ 漬物 ちーずかまぼこ	牛乳・菓子	ヨーグルト ごはん
11月の 予定			5日・19日 お茶のお稽古(ゆり) 13日 七五三の集い 20日 勤労感謝慰問(ゆり)	10日・24日 英会話教室 17日 体育教室(ゆり、もも) 27日 絵画教室(もも) 28日 柔道教室(ゆり)	