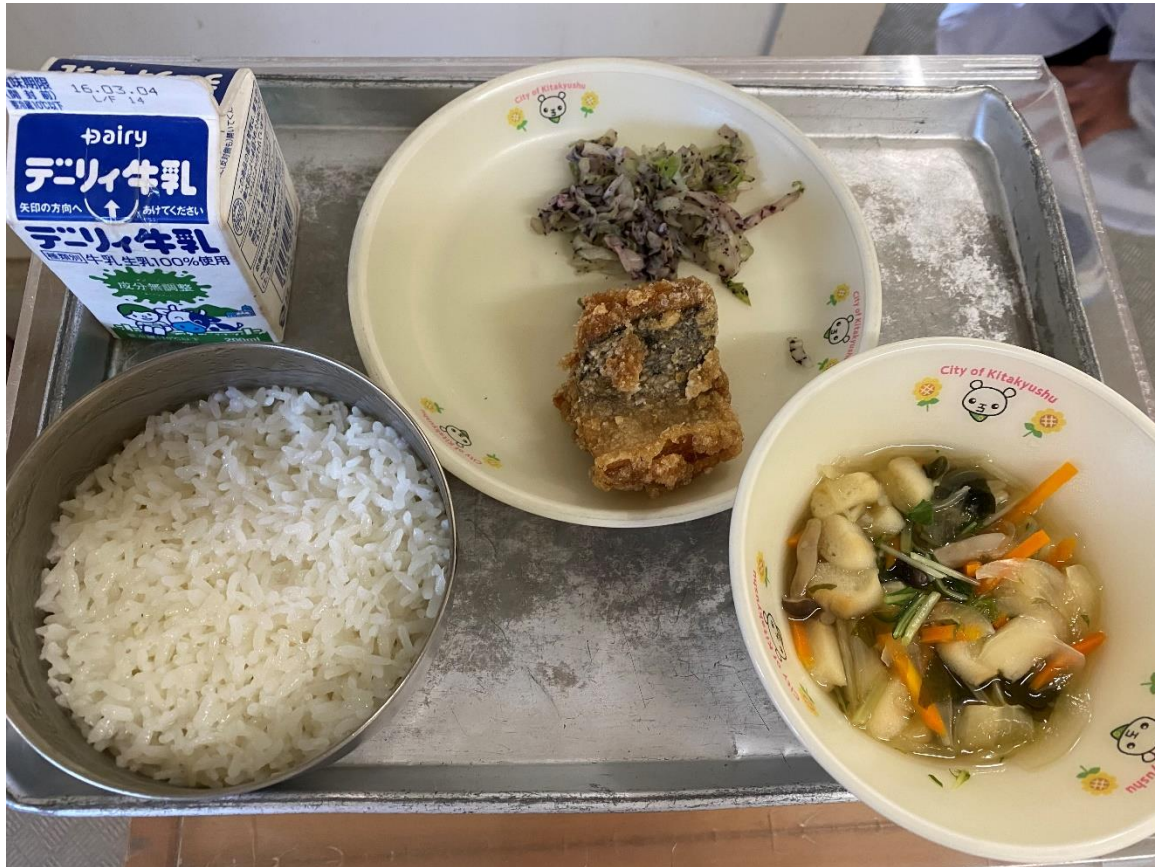
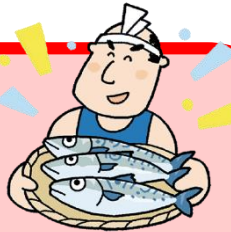


# 10月26日(火)

こんだて <献立> こんだて カミカミ献立  
はん ギゆうにゅう あ  
ご飯・牛乳・さばのたつた揚げ  
あ じる  
ゆかり和え・すまし汁

★さばのたつた揚げ★



あ  
たつた揚げとは、  
さばをしょうがやししょうゆなどの  
ちょうみりょう したあじ ぶん  
調味料で下味をつけ、でん粉を  
まぶして あぶら あ りょうり  
油で揚げた料理です★

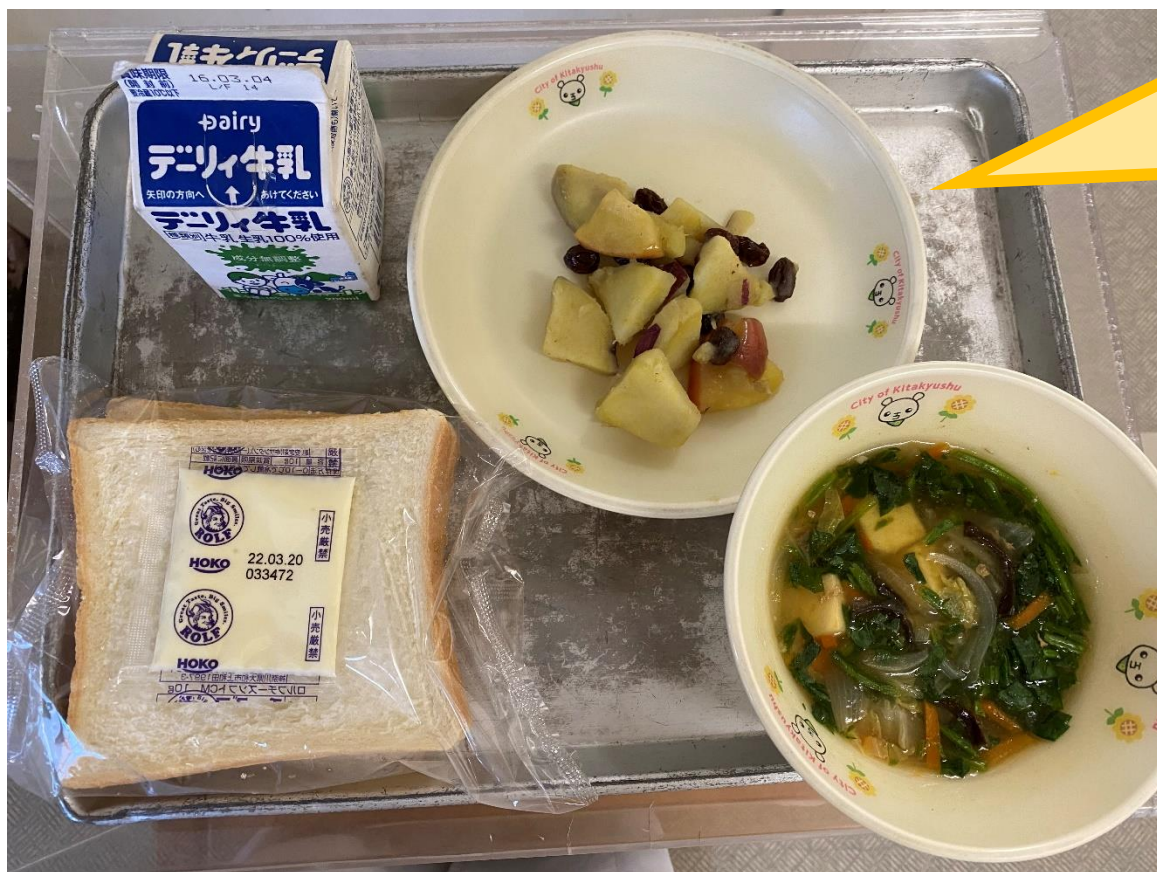
# 10月27日(水)

こんだて  
＜献立＞

ぎゅうにゅう  
パン・牛乳・ソフトチーズ

かさ に とう ふ ちゅう か ふう  
さつまいもとりんごの重ね煮・豆腐の中華風スープ

★さつまいもとりんごの重ね煮★



しゅん  
旬のさつまいもとりんごを  
かさ さとう  
重ね、砂糖、マーガリン、  
しお ぐわ  
塩を加えて  
に  
煮ています！



いちねんじゅうで まわ  
さつまいもは一年中出回って  
いますが、<sup>がつ</sup>9月～<sup>がつ</sup>11月が旬で  
<sup>とく</sup>特に<sup>しょしゅう</sup>初秋の<sup>しんいも</sup>新芋が  
おいしいといわれます♪

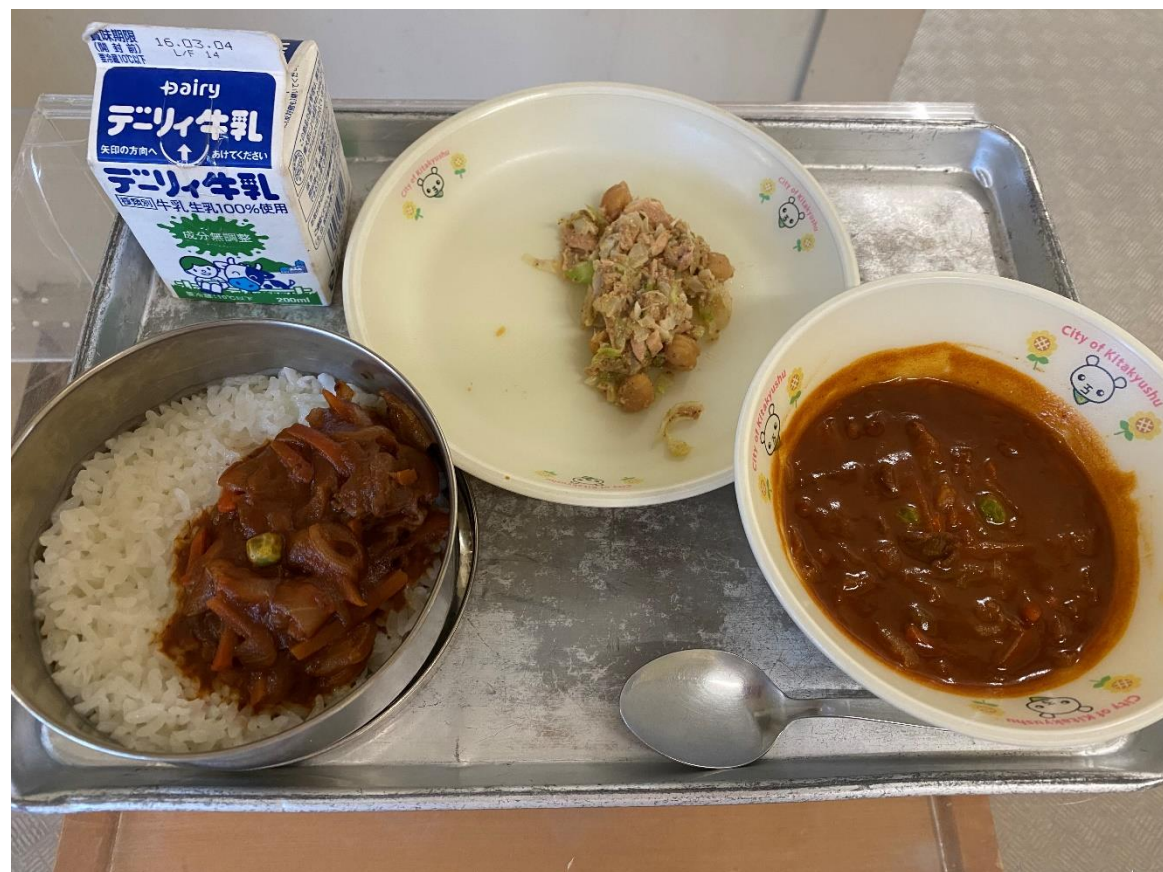


# 10月28日(木)

こんだて  
＜献立＞

ぎゅうにゅう まめ  
ハヤシライス・牛乳・ひよこ豆のサラダ

## ★ハヤシライス★



ぎゅうにく  
ハヤシライスはたまねぎと牛肉を  
いた  
炒めて、デミグラスソースなどで  
にこ にほん う りょうり  
煮込んだ、日本生まれの料理です★



なまえ ゆらい  
ハヤシライスの名前の由来には、  
いろいろな説があるので、ぜひ調べて  
みてくださいね♪

ぎゅうにく  
牛肉とたまねぎ、にんじんを  
にこ  
じっくり煮込んだハヤシライスです！



# 10月29日(金)

★<sup>そう</sup>ほうれん草と<sup>あ</sup>しめじの<sup>もの</sup>和え物★



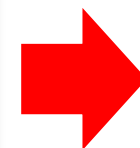
こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう お や こ に  
ご飯・牛乳・親子煮

そう あ もの  
ほうれん草としめじの和え物



きょう とう こくらみなみく しゅうかく  
今日のほうれん草は、小倉南区で収穫されたものです★  
しんせん やわ とう  
新鮮で柔らかいほうれん草です！



たまご  
卵アレルギー  
じょきょよく  
除去食

