



令和3年 10月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
								1日	厚揚げと秋野菜の酢豚風 サラダ スープ ご飯 牛乳 果物	2日	鮭すし 茶碗蒸し 果物 牛乳 クッキー
4日	蓮根団子の野菜あんかけ エビ焼売 味噌汁 ご飯 牛乳 グラノーラクッキー	5日	鯖の生姜煮 五目豆 味噌汁 麦ご飯 牛乳 焼き芋風	6日	長芋のからあげ 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 蓮根チップス	7日	麻婆豆腐 ナムル スープ ご飯 牛乳 ばななあん春巻き	8日	赤魚の西京焼き 和え物 かぶのあんかけ汁 ご飯 牛乳 クロックムッシュ風	9日	焼きうどん おにぎり 果物 牛乳 チーズ
11日	しめじと厚揚げのチャンプルー 人参と南瓜の胡麻和え 味噌汁 ご飯 牛乳 油あげピザ	12日	えび焼売 青菜のオイスター炒め スープ ご飯 牛乳 りんごと豆腐のドーナツ	13日	手作りさつま揚げ 和え物 すまし汁 きのこの炊き込みご飯 牛乳 おからビスコッティ	14日	グラタン サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	15日	鮭の塩焼き 牛蒡と大豆の磯辺揚げ 味噌汁 ご飯 牛乳 きのこのキッシュ風	16日	パスタ サラダ 果物 牛乳 おにぎり
18日	十三夜 魚の天ぷら 和え物 すまし汁 栗ご飯 牛乳 ハッシュドソイビーンズ	19日	蓮根と豆腐の鶏つくね 胡麻酢和え 味噌汁 ご飯 牛乳 南瓜饅頭	20日	クリームコロッケ サラダ スープ パン 牛乳 さつまいもケーキ	21日	じゃがいものそぼろ煮 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ごまめ	22日	揚げ出し豆腐風 和え物 味噌汁 麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 ラスク	23日	運動会
25日	ししゃもの春巻き さつまいもときのこの炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	26日	筑前煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 スイートポテト	27日	肉豆腐 酢の物 すまし汁 麦ご飯 牛乳 りんごのスコーン	28日	里芋の揚げ出し 春雨きんぴら 豚汁 ご飯 牛乳 おこのみ焼き風せんべい	29日	ハロウィン献立 キーマカレー 南瓜サラダ 果物 牛乳 シュークリーム	30日	丼ぶり 和え物 味噌汁 果物 牛乳 ゼリー

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

10月18日 ☆十三夜☆ 後の月、栗名月、豆名月と呼ばれ、月見の風習がある。団子、大豆や、栗を中心とした秋の農作物、果物をお供えする。

10月31日 ☆ハロウィン☆ 子どもが魔女やゾンビなどに変装して、トリック オアトリート「お菓子をくれなきゃイタズラするぞ」といってお菓子をもらいに回る。

10月 ☆旬の食材☆ 里芋、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、蓮根、栗、りんご、梨、柿、鮭

