



ミルクたんぽぽ園

月		火	水	木	金	土
		1日 西京焼き きんぴら すまし汁 ご飯 牛乳 油あげピザ	2日 ホットサンド サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり	3日 炒り豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 りんごとさつまいもの甘煮	4日 生姜焼き 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 さつまいもチップス	5日 鮭すし 茶碗蒸し 果物 牛乳 ラスク
7日	豆腐ステーキ 酢の物 すまし汁 麦ご飯 果物 牛乳 ゼリー	8日 カレー サラダ 果物 牛乳 カップケーキ	9日 麻婆豆腐 和え物 スープ ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	10日 鯖の味噌煮 和え物 味噌汁 ゆかりご飯 果物 牛乳 クラッカー	11日 鶏のカレー風味揚げ スティック野菜 味噌汁 ご飯 牛乳 りんごパン	12日 カレーパン サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
14日	スポーツの日	15日 十三夜献立 和風オムレツ 和え物 味噌汁 炊き込みご飯 牛乳 羊羹	16日 ちゃんちゃん焼き 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 スイートポテト(はりねずみ)	17日 秋野菜のポトフ ピラフ 果物 牛乳 蒸しパン	18日 ぎゅうぎゅう焼き パンネ スープ パン(フランスパン) 牛乳 おにぎり	19日 パスタ サラダ 果物 牛乳 チーズ
21日	鯖の塩焼き さっと煮 すまし汁 麦ご飯 牛乳 ×黒ゴマ豆腐マフィン	22日 とん平焼き 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 大根もち	23日 ロールフライ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 焼き芋	24日 青菜の炒め物 牛蒡と鶏の味噌マヨ和え 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 さつまいもケーキ	25日 キャベツと豚の味噌炒め 大豆と牛蒡の磯部揚げ 沢煮椀 ご飯 牛乳 豆腐のバナナケーキ	26日 親子運動会
28日	サバコンカン サラダ スープ パン 果物 牛乳 練り切り	29日 鱈の彩野菜あん 焼き野菜 味噌汁 ご飯 牛乳 メレンゲクッキー	30日 🍁ハロウィン献立🍁 オムライス 南瓜コロッケ サラダ スープ 牛乳 シュークリーム	31日 肉じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 根菜ピザ		

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

10月15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、栗を中心とした秋の農作物、果物をお供える。

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

