



令和4年 10月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
										1日	丼ぶり 味噌汁 果物 牛乳 チーズ
3日	南瓜の焼きコロッケ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 人参ボンデケーキ	4日	チキンライス フライドポテト サラダ スープ 寒天ゼリー 牛乳 りんごパン	5日	鯉の角煮 卵の花 すまし汁 ご飯 牛乳 黒ゴマラスク	6日	春巻き 和え物 スープ ご飯 牛乳 ミルク寒天	7日	十三夜献立 いわし天ぷら 五目煮 すまし汁 栗ご飯 牛乳 りんごとさつまいもの甘煮	8日	あんかけうどん 和え物 果物 牛乳 南瓜プリン
10日	スポーツの日	11日	塩麻婆豆腐 じゃがいもの和え物 チンゲン菜と卵のスープ ご飯 牛乳 鯖缶サンド	12日	鯖の竜田揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 丸ピザ	13日	豆腐の松風焼き 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 おにぎり	14日	赤魚の西京焼き お浸し すまし汁 深川めし 牛乳 豆腐のチーズケーキ	15日	鮭寿司 茶碗蒸し 果物 牛乳 クッキー
17日	野菜炒め 磯部揚げ 味噌汁 ご飯 牛乳 コロコロパイ風	18日	ハヤシライス ささみと人参のサラダ 果物 牛乳 カップケーキ	19日	ハンバーグ サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	20日	鮭の塩焼き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 豆乳ゼリー	21日	もやしチャンプルー 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 米粉のチヂミ	22日	運動会
24日	炊き込みピラフ 秋野菜ポトフ くだもの 牛乳 さつまいものケーキ	25日	揚げ魚と香味野菜のポン酢あえ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 しらすトースト	26日	鯖缶とじゃがいものアヒージョ サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	27日	豆腐のコロコロチーズ焼き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 じゃがいもステーキ	28日	塩肉じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 人参スティック	29日	豆腐のお好み焼き 味噌汁 おにぎり 牛乳 ふかし芋
31日	ハロウィン献立 おぼけサンド サラダ スープ 果物 牛乳 お楽しみ	※都合によりメニューが変更になる場合があります。 10月8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									

