



平成30年 10月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火	水	木	金	土
1日	スペイン風オムレツ サラダ スープ ご飯 牛乳 芋羊羹	2日 ビビンバ 和え物 スープ 果物 牛乳 ラスク	3日 鶏と秋野菜の甘酢あん 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 グリッシーニ	4日 カレーのみぞれ煮 ブロッコリーの酢味噌和え すまし汁 ご飯 牛乳 きなこ棒	5日 豚と蓮根の炒め煮 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 ほうれん草ケーキ	6日 オムライス サラダ スープ 牛乳 レモンクッキー
8日	体育の日 	9日 高野豆腐の卵とじ 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 果物	10日 野菜たっぷり鱈のポン酢和え 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 大学いも	11日 秋野菜たっぷりポトフ フリッター ご飯 果物 牛乳 クッキー	12日 むね肉のマヨポン炒め きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 さつまいもとりんごのスクランブル	13日 鯖のそぼろ丼 和え物 味噌汁 牛乳 果物
15日	焼売 和え物 スープ 蓮根の中薬おこわ 牛乳 マンゴープリン	16日 とん平焼き風 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フライドポテト	17日 ビーフンチュー サラダ 果物 パン フルーツ豆乳 お誕生日ケーキ(さつまいも)	18日 炒り鶏 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ばななきなこ	19日 十三夜献立 さんまの煮つけ 和え物 栗おこわ 牛乳 月見団子	20日 天津飯 和え物 スープ 果物 牛乳 チーズ
22日	かき揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ごぼう	23日 けんちん蒸し 蓮根の胡麻酢あえ 味噌汁 秋鮭ご飯 牛乳 野菜かりんとう	24日 かぼちゃコロッケ サラダ スープ ご飯 にじ組さん遠足 ゼリー	25日 きのこグラタン わかめのパリパリサラダ スープ パン 牛乳 おにぎり	26日 麻婆豆腐 ナムル スープ ご飯 牛乳 ごまめ	27日 ビーフン 味噌汁 おにぎり 牛乳 果物
29日	鯖の塩焼き 卵の花 きのこ汁 ご飯 牛乳 野菜パンナコッタ	30日 ごった煮 酢の物 味噌汁 きのこご飯 牛乳 菓子パン	31日 🍁ハロウィン献立🍁 カレー サラダ 果物 牛乳 かぼちゃプリン			

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

10月21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衣装して、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

