

令和2年 10月献立表

ミルクたんぽぽ園

月	火	水	木	金	土
			1日 中秋の名月 さんまのかぼ焼き 和え物 味噌汁 ゆかりご飯 牛乳 お月見団子	2日 筑前煮 胡麻酢和え 味噌汁 ご飯 牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	3日 いわしと水菜の梅パスタ サラダ 果物 牛乳 クッキー
5日 高野豆腐の含め煮 たらこ人参の炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	6日 ピーマンと鶏の南蛮漬け 春雨きんぴら すまし汁 ご飯 牛乳 南瓜馒头	7日 キャベツと豆腐のふわふわ揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 長芋とベーコンのチヂミ	8日 豚バラともやしの豚平焼き風 長芋の磯辺焼き 味噌汁 わかめご飯 牛乳 フルーツゼリー	9日 鯖の竜田揚げ 和風スパサラ あざりときのこのミネストローネ パン 牛乳 おにぎり	10日 親子丼 和え物 すまし汁 果物 牛乳 ゼリー
12日 麻婆茄子 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 りんごのスコーン	13日 西京焼き 白和え すまし汁 炊き込みご飯 牛乳 サクサク渦巻パイ	14日 ライスコロッケ サラダ スープ 果物 牛乳 カップケーキ	15日 青菜の炒め物 ジャーマンポテト 冬瓜スープ ご飯 牛乳 バナナ	16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	17日 ちらし寿司風 茶碗蒸し 果物 牛乳 クッキー
19日 豚肉と蓮根の炒め煮 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 エッグタルト風	20日 豆腐の松風焼き 切干大根と里芋のうま煮 すまし汁 ご飯 牛乳 丸ピザ	21日 鮭の塩焼き 大豆とじゃこの甘辛煮 味噌汁 麦ご飯 牛乳 じゃがいものコロコロ焼き	22日 だし献立 炊き合わせ 大豆とひじきの煮物 味噌汁 ご飯 牛乳 お茶漬け	23日 あじの天ぷら 南瓜の胡麻和え すまし汁 ご飯 牛乳 ラスク	24日 親子ふれあい運動会
26日 鶏の照り焼き きゃべつとあげのさつと煮 味噌汁 ご飯 牛乳 油あげピザ	27日 じゃがいものそぼろ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 サーターアンダギー	28日 焼きそばパン サラダ 鯖缶のカレースープ 果物 牛乳 おにぎり	29日 十三夜献立 いわしバーグ 和え物 栗ご飯 味噌汁 牛乳 みたらし団子	30日 ハロウィン献立 カレー サラダ 果物 牛乳 ミイラパイ風	31日 トマトのパスタ おにぎり 果物 牛乳 チーズ

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

中秋の名月 10月1日 「十五夜」または、芋の季節なのでその収穫を感謝しお供えする「芋名月」とよばれる。

10月29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

