



ミルクたんぽぽ園

| 月   |  | 火   |   | 水   |   | 木   |  | 金   |   | 土   |  |
|-----|--|-----|---|-----|---|-----|--|-----|---|-----|--|
| 2日  | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>酢の物<br>すまし汁<br>ご飯 果物<br>牛乳<br>肉まん        | 3日  | 大豆と鶏の揚げ煮<br>和え物<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>大根もち      | 4日  | もやしチャンプルー<br>和え物<br>味噌汁<br>さつまいもご飯<br>牛乳<br>南瓜饅頭  | 5日  | 高野豆腐の煮物<br>和え物<br>味噌汁<br>わかめご飯<br>牛乳<br>フルーツヨーグルト        | 6日  | 鱈の竜田揚げ<br>和風サラスパ<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>丸ピザ        | 7日  | あんかけうどん<br>おにぎり<br>果物<br>牛乳<br>豆腐のココアアイス |
| 9日  | スポーツの日   | 10日 | 煮魚<br>和え物<br>味噌汁<br>麦ご飯 果物<br>牛乳<br>アップルパイ風     | 11日 | きのこのミートボールシチュー<br>サラダ<br>パン<br>果物<br>牛乳<br>カップケーキ | 12日 | 甘辛チキン<br>和え物<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>おにぎり                  | 13日 | ツナじゃが<br>胡麻酢和え<br>すまし汁<br>ご飯<br>牛乳<br>りんごパン       | 14日 | 鱈のそぼろ丼<br>和え物<br>味噌汁<br>牛乳<br>果物         |
| 16日 | 肉豆腐<br>和え物<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>チヂミ                   | 17日 | 秋野菜のポトフ<br>ピラフ<br>果物<br>牛乳<br>しらすトースト           | 18日 | 厚揚げの酢豚風<br>ナムル<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>おにぎり         | 19日 | 鱈のかば焼き<br>含め煮<br>すまし汁<br>ひじきご飯 果物<br>牛乳<br>さつまいもとごまのクッキー | 20日 | 梅しそ春巻き<br>お麩の卵とじ<br>豚汁<br>ご飯<br>牛乳<br>ミルクもち       | 21日 | 三色丼<br>和え物<br>味噌汁<br>牛乳<br>果物            |
| 23日 | 鶏のカレー風味揚げ<br>白菜と豚肉の重ね蒸し<br>味噌汁<br>ご飯 果物<br>牛乳<br>ポテトパイ | 24日 | 鰯のみぞれ煮<br>和え物<br>かきたま汁<br>ご飯<br>牛乳<br>豆腐スティック   | 25日 | カツカレー<br>サラダ<br>果物<br>フルーツ豆乳<br>誕生日ケーキ            | 26日 | 鱈伍のカレーチャンプルー<br>さつまいもと蓮根の甘辛焼き<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>ピザパン | 27日 | 十三夜<br>さっぱり煮<br>卵の花 味噌汁<br>さんまの混ぜご飯<br>牛乳<br>練り切り | 28日 | 親子運動会                                    |
| 30日 | 西京焼き<br>煮物<br>沢煮椀<br>ご飯<br>牛乳<br>パナナ蒸しパン               | 31日 | ハロウィン🎃<br>サンドイッチ<br>サラダ<br>スープ 果物<br>牛乳<br>おにぎり |     |   |     |  |     |   |     |  |

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

10月27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

