



月	火	水	木	金	土
					1
					豚肉と納豆の卵とじ丼 すまし汁 果物 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
3	4	5	6	7	8
炒め春雨 じゃが芋の具だくさん汁 果物 十六穀米(しらす) ----- 《3時のおやつ》 ウィンナードッグ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	お弁当の日 ----- 《3時のおやつ》 ハーベスト・野菜ジュース <10時のおやつ> ミニサラダ・牛乳	魚の野菜あんかけ 大豆と野菜のスープ 果物 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 ハニーケーキ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ベーコンエッグ 具だくさんすいとん汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐のココロ煮 ツナと若布のゴマ酢和え 果物 十六穀米(ゆかり) ----- 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	若布うどん 切り干し大根の煮つけ 果物 ----- 《3時のおやつ》 パウムクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
10	11	12	13	14	15
スポーツの日 ----- 《3時のおやつ》 いとこ蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	魚の味噌煮 きんぴらごぼう 果物 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 いとこ蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	厚揚げの酢豚風 野菜のナムル いりこ 十六穀米(わかめ) ----- 《3時のおやつ》 ヨーグルト・シスコーン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	大豆入りクリームシチュー ツナサラダ 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩) ----- 《3時のおやつ》 お麩のラスク・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	焼き肉 豆腐と若布のスープ ヤクルト 十六穀米(かつお節) ----- 《3時のおやつ》 ジャムパン・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	ベーコンとチンゲン菜のソテー ポテトスープ 果物 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
17	18	19	20	21	22
魚のタルタルソースかけ さつま芋のスープ 果物 十六穀米(ゆかり) ----- 《3時のおやつ》 ゼリー・丸ぼうろ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	チキンカレー フルーツサラダ 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 アップルミルクケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	五色卵 パスタスープ いりこ 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 ハニーサンド・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐ときこのこのあんかけ煮 カマボコと胡瓜の酢の物 果物 十六穀米(のり佃煮) ----- 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	ハンバーグ 大根スープ ミニトマト 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 ミルクティマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	しょう油ラーメン 白菜のソテー 果物 ----- 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
24	25	26	27	28	29
おからのキッシュ 野菜入りチキンスープ 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩) ----- 《3時のおやつ》 黄粉トースト・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	ポークチャップ キャベツのゴママヨ和え ヤクルト 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 チーズ入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	竹輪の二色揚げ のっぺい汁 いりこ 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 りんご・ミルク <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	昆布ご飯 魚の夕焼けソース きこのカレーコンソメ ブロッコリー ----- 《3時のおやつ》 秋の里ケーキ・ジョア <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐と挽肉の味噌煮 白菜のあっさり和え 果物 十六穀米(わかめ) ----- 《3時のおやつ》 パンナコッタ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	牛肉とニラの炒め物 えのきと厚揚げのスープ 果物 十六穀米 ----- 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
31	<div style="text-align: center;"> ★ 10月の予定 27日(木) お誕生会 《セレクトメニュー》 13日(木)・24日(月) </div>				



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。