

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前						1	クラッカー
昼食	<p>沖縄そばの日</p> <p>今では沖縄のソウルフードとして有名な沖縄そばですが、その昔「沖縄そば」という呼び名は禁止されていました。沖縄そばは、小麦粉・食塩・かん水を原料としているためそばではなく中華麺に分類されていました。「沖縄そば」という名前を使用できるようになったのは、1978年10月17日に公正取引委員会に認められたのが始まりです。そこから10月17日が沖縄そばの日となりました。園では20日に沖縄そばを予定しています♪</p>						
午後							梅じゃこチャーハン 付け合わせ（きゅうり） 豚汁
午前	3	4	5	6	7	8	クラッカー
昼食	栗ごはん 鯖の煮付け 切り干し大根のサラダ みそ汁（豆腐）	ご飯（胚芽米） チキンカツ キャベツサラダ みそ汁（冬瓜）	ご飯（胚芽米） 麻婆豆腐 付け合わせ（きゅうり） 春雨スープ	菜飯 砂肝の和え物 豚汁	ご飯（胚芽米） きびなごの唐揚げ 大根のサラダ 貝だくさんみそ汁	★運動会★	
午後	バナナケーキ りんご/保育乳	焼き芋 パイナップル/保育乳	お好み焼き 梨/保育乳	グリルドチーズサンド オレンジ/保育乳	カップdeヤクルト バナナ/クラッカー		
午前	10	11	12	13	14	15	クラッカー
昼食	 <p>スポーツの日</p>		ご飯（胚芽米） いり鶏 付け合わせ（きゅうり） みそ汁（えのき）	ご飯（胚芽米） 豚肉のしょうが焼き もずくの和え物 みそ汁（大根）	鮭ごはん キャベツ炒め 付け合わせ（きゅうり） みそ汁（なめこ）	チキンカレー カラフルサラダ	ピザトースト つけあわせ（きゅうり） コンソメスープ
午後	かぼちゃ天ぷら りんご/保育乳		ごまじゃこトースト キウイ/保育乳	黒糖アガラサー ブルーベリー/保育乳	豆乳ゼリー バナナ/保育乳	菜飯おにぎり 果物/保育乳	
午前	17	18	19	20	21	22	クラッカー
昼食	黒米ご飯 ほうれん草のナムル イナムドゥチ	ロールパン 鶏のハーブ焼き 付け合わせ（きゅうり） ミネストローネ	小豆ご飯 魚天ぷら パパイヤ炒め みそ汁（にんじん）	沖縄そば ひじきとかぼちゃの炒り煮 付け合わせ（きゅうり）	ご飯（胚芽米） スパイシーチキン にんじんしりしり みそ汁（かぼちゃ）	肉うどん 野菜のゴマサラダ	
午後	シリアルバー バナナ/保育乳	納豆みそおにぎり オレンジ/保育乳	のりごまクッキー 梨/保育乳	鮭おにぎり 柿/保育乳	ポテトフライ りんご/豆乳	わかめおにぎり 果物/保育乳	
午前	24	25	26	27	28	29	クラッカー
昼食	もずく丼 切り干し大根とツナのサラダ 中華スープ	おこわ ちくわの磯辺揚げ 付け合わせ（きゅうり） きのこスープ	ミートスパゲティ つけあわせ（きゅうり） コーンスープ	★誕生会（弁当）	ご飯（胚芽米） 鮭の塩焼き 肉野菜炒め みそ汁（アーサ）	ジュース 付け合わせ（きゅうり） そうめん汁	
午後	さつまいもカップケーキ パイナップル/保育乳	厚揚げの煮付け 柿/保育乳	きつねおにぎり りんご/保育乳	ケーキ キウイ/保育乳	きなこスコーン みかん/保育乳	シナモンフレンチトースト 果物/保育乳	
午前	31	 <p>HALLOWEEN</p>					
昼食	ピラフ かぼちゃシチュー マカロニサラダ	<p>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されています。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ぬ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。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。ビタミンAは目を元気にしたり、のどや鼻など空気の通り道を丈夫にして、風邪などのばい菌が体の中に入ってくるのを防ぎます。</p>					
午後	ごぼうのうま煮 梨/保育乳						