




予定献立表



日付	令和元年10月28日(月)	令和元年10月29日(火)	令和元年10月30日(水)	令和元年10月31日(木)	令和元年11月01日(金)	令和元年11月02日(土)	令和元年11月03日(日)	
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・えのき) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ コーンスープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 ししやも 野菜サラダ 味噌汁(卵・葉だいこん) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット ジュース	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット	
	ご飯 <small>白身フライドタルソースorチャーハン</small> 大豆とベーコンの和風煮 レタスサラダ 清まし汁(蒲鉾・みつば)	ご飯 <small>チキンソーテーオニオンソースorたぬきうどん</small> 豚とにんじんの胡麻金平 りんご 味噌汁(ほうれん草・豆腐) コーヒー牛乳	ポークカレーorクリームシチュー たこやき コールスローサラダ 牛乳	チーフメニュー 	ご飯 かに玉麻婆あん ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・にんじん) 牛乳	おにぎり おにぎり パン アップルジュース	おにぎり おにぎり パン オレンジジュース	
	ご飯 <small>鶏と五目野菜炒めorホークチャップ</small> 野菜コロッケ 五色和え 味噌汁(白菜・こんにやく) 牛乳	ご飯 <small>豚肉のスタミナ炒めorエビかつ丼</small> ふかし芋 ミックスサラダ 味噌汁(もやし・大根)	ご飯 酢鶏or豚の塩麹焼 れんこんのおかか煮 海藻サラダ 味噌汁(小松菜・揚げ)	ご飯 <small>鶏の味噌マヨ焼きor台湾ラーメン</small> 野菜と卵のソテー ブロッコリーサラダ 中華スープ ジョア	おにぎり おにぎり パン グレープジュース	おにぎり おにぎり パン アクアブルガリア	おにぎり おにぎり パン 緑茶	
	エネルギー 蛋白質 脂質	3015 kcal 96.6 g 86.6 g	3164 kcal 105.5 g 83.8 g	3134 kcal 100.4 g 91.9 g	2758 kcal 99.0 g 91.6 g	2730 kcal 78.3 g 79.4 g	2153 kcal 56.9 g 46.6 g	2303 kcal 63.7 g 64.0 g



献立は都合により、変更になることがあります。

ハロウィンとは？

ハロウィンは古代ケルト人が起源とされるお祭りで、もともとは秋の収穫を祝うとともに悪霊を追い出す行事です。ケルト人の間に、キリスト教が普及するとともに、キリスト教の「万聖節」の前夜祭を意味するハロウィンとなります。ケルト人の国といわれるアイルランドではハロウィンは季節の節目であり、一週間は学校がお休みになります。ハロウィンにたき火をする人がたくさんいるそうですが、魔よけの焚火の名残といわれています。昔アイルランドでは、ジャック・オ・ランタンはかぼちゃではなくカブをくりぬいて作っていましたが、今では、アメリカから黄色いかぼちゃが逆輸入され、デコレーションや子供たちのコスチュームも今流になっているようです。アメリカでは、10月31日一日限りのお祭りでしたが、商業的な意味合いがつかなくなり、最近では、10月になるとハロウィン食に染まり、ディズニーワールドでは9月からイベントが始まるなど、年々早くなってきています。当日は、お祭りで、大人も子供も仮装をして楽しめます。