

月	火	水	木	金	土
<p>手をあらおう 手をこまごう</p> <p>10/15 世界 手洗いの日</p>  <p>さまざまな感染症の予防 手洗いをしっかりと!</p>	<p>1</p> <p>ご飯、きのこ汁 牛すき煮 温泉卵 きゅうりの おろし酢和え 563 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>2</p> <p>ご飯、みそ汁 白身魚の マスタード焼き 肉じゃが フルーツ(キウイ) 518 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>3 </p> <p>ハーモニカ</p> <p>ご飯、お吸物 松風焼き チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご) 473 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>4</p> <p>ご飯、みそ汁 マトウダイの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 417 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>	<p>5</p> <p>ご飯、みそ汁 鶏肉の外外焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え 481 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ お楽しみおやつ</p>
	<p>7</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯 中華スープ 鶏肉のオムライス炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 577 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ どら焼き</p>	<p>8</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯 コンソメスープ しいらのムニエル キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) 440 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ スイートポテト</p>	<p>9 </p> <p>折り紙</p> <p> 体重計測</p> <p>かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の なめたけ和え フルーツ缶(ミックス) 484 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 今川焼</p>	<p>10</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯、お吸物 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) 478 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ダブルチーズケーキ</p>	<p>11</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯、みそ汁 豚肉の香味ソースかけ 小松菜としらすの ゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) 558 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ヨーグルト</p>
<p>14</p> <p>ご飯、お吸物 マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) 513 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ かえでの実</p>	<p>15 </p> <p>ちょこっと外出</p> <p>ご飯、中華スープ 豚肉入りにら玉 チャブチェ フルーツ缶(マンゴー) 586 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ パンケーキ</p>	<p>16 </p> <p>ちょこっと外出</p> <p>民謡</p> <p>ご飯、けんちん汁 赤魚の西京焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ(バナナ) 451 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>17 </p> <p>ちょこっと外出</p> <p>ご飯、みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん) 635 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 薩摩芋と栗タルト</p>	<p>18 </p> <p>ちょこっと外出</p> <p>ハーモニカ</p> <p>ご飯、みそ汁 ほっけの七味焼き 金平ごぼう キャベツのゆかり和え 383 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ エクレア</p>	<p>19</p> <p>ボークカレー ブロッコリーのサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬) 635 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ クレープ</p>
<p>21 </p> <p>ちょこっと外出</p> <p>ご飯、中華スープ 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 535 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 柿ゼリー</p>	<p>22</p> <p>ご飯、みそ汁 海鮮卵焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) 524 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 酒まんじゅう</p>	<p>23</p> <p>ご飯、みそ汁 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーの ゆず風味和え フルーツ(キウイ) 501 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ クレープ</p>	<p>24 </p> <p>マジック</p> <p>ご飯、みそ汁 さわらの漬け焼き ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) 473 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>25 </p> <p>純心吹奏楽演奏会</p> <p>親子丼、みそ汁 チンゲン菜と かまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) 503 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ シュークリーム</p>	<p>26</p> <p>ご飯、みそ汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) 623 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ チョコまんじゅう</p>
<p>28 </p> <p>大正琴演奏会</p> <p>ご飯、みそ汁 しいらの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) 507 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ 苺タルト</p>	<p>29</p> <p>肉うどん 卵の花 たまご ブロッコリーのサラダ ゼリー 590 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>30</p> <p>ご飯、みそ汁 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃) 565 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ どら焼き</p>	<p>31</p> <p>キャロットピラフ コンソメスープ 海老フライ・コロッケ パンキンサラダ フルーツ缶(ミックス) 611 Kcal</p> <p>☆おやつ☆ ハロウィンプリン</p>	<p>Q.ちょこっとクイズ</p> <p>10月に旬を迎えるさつまいもですが、 さつまいもはある夏の花の仲間です。 次のうちのどの花でしょうか?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. キキョウ 2. アサガオ 3. ハイビスカス  <p>正解はアサガオです。アサガオは夏の花で、さつまいもはアサガオの仲間です。</p>	