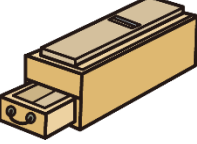
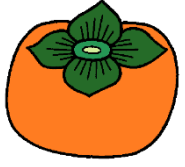
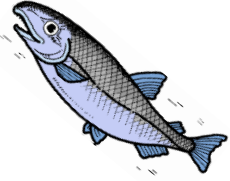


月	火	水	木	金
10月6日は 中秋の名月 旧暦の8/15に見える月を「中秋の名月」と言い、特に美しいとされています。また、翌10/7は満月となります。 		1 	2 	3 アンパンマンの日 1988年10月3日にアニメ「それいけアンパンマン」が放送開始されたことを記念して2016年に制定されました。
6	7	8	9	10
萩ごはん 萩は秋の七草のひとつで、秋になると一斉に小さなピンク色の花を咲かせます。白いご飯に小豆を花、枝豆を葉に見立てます。	ほうとう汁 山梨県を中心とした地域の郷土料理で、平らな「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。	これ何〜だ？ 	イタリアン焼そば 新潟県のソウルフードで、焼きそばに洋風のソースをかけた料理です。	お好み焼きの日 お好み焼きを焼く「ジュージュ」という音を10・10とかけた語呂合わせです。オタフクソースが制定しました。
13	14	15	16	17
スポーツの日 	焼うどんの日 焼うどん発祥の福岡県北九州市小倉で町おこしの活動をしている「小倉焼うどん研究所」が制定しました。	魚の甘酢あんかけの作り方 材料 (一人分g): たら40、玉ねぎ25、片栗粉2、人参10、油5 調味料 (g): 酢3、コンソメ0.2、砂糖1.5、水30、しょうゆ1.5 作り方 : 玉ねぎ、人参を千切りにして炒め、柔らかくなったら調味料で味付ける。水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げた魚にかける。	ちらし寿司 毎月1回、その月誕生の子どもたちをちらし寿司でお祝いをします。 	
20	21	22	23	24
ひじき 骨を強くするカルシウム、腸をきれいにする食物繊維が多く含まれています。	鮭の チャンチャン焼き 鮭と旬の野菜を味噌で味付けし、蒸し焼きにした北海道の郷土料理です。		マセドアンサラダ マセドアンとは「さいの目切り」「角切り」の意味で、色とりどりの角切り野菜をドレッシングで和えたフランス料理です。	柿 甘柿と渋柿の2種類があります。ビタミンCが豊富で、みかんの2倍含まれています。
27	28	29	30	31
	ざく煮 けんちん汁と似ていますが、材料を細かく切り、するめをだしとして使用するのが特徴の群馬の郷土料理です。 【群馬県の日】	ハヤシライス 薄切り牛肉と玉ねぎをデミグラスソースで煮たものを、ご飯にかけて食べる日本発祥の料理です。	まごわやさしい メニュー ☆わかめごはん ☆鯖の煮つけ ☆きつね汁 ☆切干大根の煮物	ま : 豆・豆類 ご : ごま・種実類 わ : わかめ・海藻類 や : やさい さ : さかな し : 椎茸・きのこ類 い : いも・いも類 和の基本食材の語呂合わせです。