

令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月1日（木）	10月2日（金）	10月3日（土）	10月4日（日）	10月5日（月）	10月6日（火）	10月7日（水）
朝食	ごはん かぶと揚げの味噌汁 キャベツの炒め煮 ほうれん草のお浸し 梅くらげ 牛乳 <536kcal 蛋白質18.6g 脂質12.1g 塩分2.4g>	ごはん もやしと人参の味噌汁 信田煮 とろろ わさび菜おひたし 牛乳 <582kcal 蛋白質19.9g 脂質12.1g 塩分2.4g>	ごはん 海藻の味噌汁 栄養豆腐 大根と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳 <542kcal 蛋白質20.2g 脂質12.3g 塩分1.7g>	ごはん 白菜と昆布の味噌汁 納豆 ワラビの煮付け ごま和え 牛乳 <587kcal 蛋白質22.9g 脂質15.3g 塩分2.0g>	ごはん 麴の味噌汁 温泉卵 すき昆布の煮物 白菜と菊のお浸し 牛乳 <566kcal 蛋白質21.7g 脂質14.9g 塩分1.9g>	ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 やわらか豆腐だんご 切干大根炒り煮 帆立うに 牛乳 <570kcal 蛋白質20.3g 脂質13.1g 塩分2.5g>	ごはん 大根と茸の味噌汁 かに入り卵蒸し(キャベツ) ふきの炒め煮 しそみそ 牛乳 <586kcal 蛋白質20.4g 脂質15.0g 塩分2.1g>
昼食	バナナスペシャル ルヴァンツナロール コンソメスープ 春菊のキッシュ風：手作り カニサラダ 飲む野菜と果実 マンゴー味 <700kcal 蛋白質26.1g 脂質27.8g 塩分2.6g>	ぎゅうどん 牛丼 中華スープ ナムル ぶどうゼリー <643kcal 蛋白質14.9g 脂質23.7g 塩分1.9g>	うめ 梅ひじきごはん はん へん 半片とエリンギの清汁 ぎんさけ ほねめ いち しお づ や 銀鮭骨抜一汐漬焼 さんしよく しのだ た あ 三色信田の炊き合わせ みかんゼリー(手作り) <545kcal 蛋白質25.8g 脂質7.4g 塩分2.9g>	とり 鶏ごぼうごはん いも こ じる 芋ノ子汁 すみび とり 炭火鶏つくね あおな たまご あ もの 青菜と卵の和え物 くだもの 果物（りんご） <684kcal 蛋白質40.6g 脂質18.7g 塩分2.1g>	ざっこく はん ☆雑穀ごはん ☆せんべい汁 おろし豆腐ハンバーグ さといも 〇里芋のそぼろ煮 ☆あずきのパバロア（手作り） <675kcal 蛋白質26.6g 脂 <675kcal 蛋白質26.6g 脂質14.9g 塩分6.2g>	や 焼き肉ピラフ ごもく 五目スープ たまご 卵ロール みず菜サラダ おいしくせんい うめ <771kcal 蛋白質24.0g 脂質14.9g 塩分6.2g>	まーぼー どん 麻婆丼 きくらげスープ もやしとハムの和え物 あんじん どうふ 杏仁豆腐 <519kcal 蛋白質19.6g 脂質16.7g 塩分2.1g>
					地産地消メニュー		
夕食	むぎ はん 麦ごはん とうふ 豆腐とわかめの味噌汁 煮込みハンバーグ チンゲン菜の炒物 スパゲティの和風サラダ <631kcal 蛋白質26.7g 脂質17.5g 塩分2.9g>	むぎ はん 麦ごはん サツマイモの味噌汁 ほっけの照焼き ロールキャベツのクリーム煮 華風酢の物 <590kcal 蛋白質30.2g 脂質9.6g 塩分2.9g>	むぎ はん 麦ごはん こまつな あ 小松菜と揚げの味噌汁 しゃぶしゃぶ しっとり卵の花豆乳仕立て 酢のもの 酢の物 <580kcal 蛋白質25.9g 脂質14.8g 塩分2.1g>	むぎ はん 麦ごはん しいたけの味噌汁 天ぷら(サツマ芋・糸・ピーマン・ナス) がんもの煮物 柿なます <778kcal 蛋白質21.4g 脂質26.0g 塩分1.9g>	むぎ はん 麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 骨なしさわら夕庵漬焼 鶏肉とごぼうの炒め煮 しらたきのくるみ和え <594kcal 蛋白質29.5g 脂質9.5g 塩分2.5g>	むぎ はん 麦ごはん いんげんのみそ汁 すき焼き風煮 ミートボールのケチャップ煮 コーンサラダ <720kcal 蛋白質24.0g 脂質28.8g 塩分2.6g>	むぎ はん 麦ごはん 板麴とえのきの味噌汁 魚フライタルタルソース 大根のカニあんかけ 長芋の漬物 <629kcal 蛋白質20.1g 脂質17.6g 塩分2.8g>
計							



≪10/5昼は地産地消メニューです≫

☆ 一戸町 雑穀、米、せんべい汁用せんべい、牛乳

○ 岩手県産 鶏肉





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月8日（木）	10月9日（金）	10月10日（土）	
朝食	ごはん ほうれん草ととろろ昆布の味噌汁 白菜と半片の煮物 えのき和え 小切り花咲イカ 牛乳 <510kcal 蛋白質17.9g 脂質9.3g 塩分2.6g>	ごはん 海草と椎茸の味噌汁 さんまの蒲焼 ゼンマイの煮付け 菜の花辛子和え 牛乳 <572kcal 蛋白質23.5g 脂質13.5g 塩分2.0g>	ごはん 白菜と人参の味噌汁 納豆 じゃこキャベツ 春菊のごまあえ 牛乳 <582kcal 蛋白質25.1g 脂質13.5g 塩分2.3g>	目を大切に 10月10日は「目の愛護デー」です。 「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。 目にいいと言われる栄養素はビタミン類の中でもA・C・Eでこれらを組み合わせるとより効果が発揮されると言われています。 現代ではPCやスマートフォン、テレビなど目への負担が大きい生活をしている人も少なくないと思います。 日頃から目に負担をかけすぎないように、こまめに休憩を取りましょう。
	ふっくらバーガー ミニずしりディニッシュ小倉 コーンスープ きんぴら肉団子 イタリアンサラダ カフィーニ <792kcal 蛋白質24.5g 脂質28.3g 塩分3.1g>	えびてん 海老天そば 彩りしんじょのかに風味あんかけ ささ身の辛し和え 目の愛護デーゼリー <612kcal 蛋白質31.5g 脂質19.3g 塩分2.5g>	ざっく 雑穀ごはん ひつつみ 豆腐チーズオムレツ：手作り 生姜醤油和え 果物（なし） <590kcal 蛋白質29.3g 脂質16.8g 塩分2.3g>	
昼食				
夕食	むぎごはん 麩といんげんの味噌汁 鶏肉のみそ焼き 茶碗蒸し モズクの酢の物 <546kcal 蛋白質29.3g 脂質9.4g 塩分1.8g>	むぎごはん えのきの味噌汁 青椒牛肉 帆立と小松菜のクリーム煮 南瓜と枝豆のサラダ <732kcal 蛋白質25.9g 脂質27.1g 塩分2.2g>	むぎごはん 小松菜汁 白糸たらの煮つけ（冷凍） じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <540kcal 蛋白質26.2g 脂質7.2g 塩分1.8g>	目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物 にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜 ギンダラ、ウナギなど魚介類 レバー ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。 ビタミンEを多く含む食品例 モロヘイヤ 西洋かぼちゃ アーモンド 落花生 ヘーゼルナッツ たらこ ビタミンCを多く含む食品 ピーマン（赤・青・黄） パセリ 芽キャベツ レモン ゆず ブロッコリー 柿 いちご じゃがいも
計				



令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月11日（日）	10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）	10月15日（木）	10月16日（金）	10月17日（土）
朝食	ごはん いんげんの味噌汁 里いもの鶏そぼろあんかけ 小松菜のお浸し 青のりわかめ 牛乳 <514kcal 蛋白質18.7g 脂質9.2g 塩分1.6g>	ごはん 麴と舞茸の味噌汁 おから煮 青菜ののり酢和え たらこ和風煮 牛乳 <520kcal 蛋白質17.8g 脂質9.6g 塩分2.0g>	ごはん 舞茸と高野豆腐の味噌汁 精進肉炒め 帆立と白菜の炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳 <577kcal 蛋白質22.8g 脂質15.1g 塩分2.3g>	ごはん 白菜と若布の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの煮物 菜の花のお浸し 牛乳 <652kcal 蛋白質23.0g 脂質16.5g 塩分3.1g>	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 白菜と竹輪の煮物 小松菜のお浸し シラスやわらか煮 牛乳 <524kcal 蛋白質20.6g 脂質10.4g 塩分1.8g>	ごはん 白菜と人参の味噌汁 卵豆腐 ふきの信田煮 えのき和え 牛乳 <534kcal 蛋白質19.5g 脂質13.3g 塩分1.9g>	ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 さんまの梅煮 ふきと筍の塩きんぴら イカ塩辛 牛乳 <580kcal 蛋白質27.4g 脂質14.6g 塩分2.5g>
昼食	えだまめ 枝豆ごはん ツミレと茸の清汁 テリヤキハンバーグ さつま芋のレモン煮 あずきのババロア（手作り） <718kcal 蛋白質20.7g 脂質12.2g 塩分1.4g>	カレーライス 帆立スープ シーフードサラダ りんごのムース <661kcal 蛋白質20.3g 脂質21.9g 塩分3.1g>	わかめ御飯 豚汁 鮭の塩焼き 青菜のくるみみそ和え カットマンゴー <559kcal 蛋白質30.2g 脂質11.5g 塩分2.5g>	とんこつラーメン 錦糸卵の海老しんじょう 中華風サラダ 青りんごゼリー <572kcal 蛋白質25.0g 脂質16.2g 塩分7.1g>	ナイススティック バターロール パンプキンスープ 鶏レバー野菜肉団子 シーザーサラダ まめびよ バナナ <817kcal 蛋白質25.3g 脂質31.5g 塩分4.0g>	さんしよく どん 三色丼 そうめんの清汁 春巻 みんなにやさしいプリン <649kcal 蛋白質46.7g 脂質20.2g 塩分2.6g>	ぎっく はん 雑穀ごはん 塩ちゃんこ ニラ饅頭 ごまサラダ 果物（柿） <728kcal 蛋白質26.2g 脂質24.8g 塩分1.7g>
							地産地消メニュー
夕食	むぎ はん 麦ごはん きのこの味噌汁 さばの塩焼き ビーフン 胡瓜とカニの酢の物 <614kcal 蛋白質30.6g 脂質17.8g 塩分2.1g>	むぎ はん 麦ごはん 大根の葉と人参の味噌汁 味噌でんがく マーボー春雨 ひじきとおくらのおかか和え <664kcal 蛋白質31.5g 脂質18.8g 塩分2.6g>	むぎ はん 麦ごはん サツマイモの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ マセドアンサラダ <684kcal 蛋白質30.8g 脂質13.1g 塩分2.0g>	むぎ はん 麦ごはん ほうれん草ととろろ昆布の味噌汁 ハムカツ・コーンコロケ 筑前煮 菊の酢の物 <719kcal 蛋白質24.0g 脂質21.1g 塩分2.8g>	むぎ はん 麦ごはん かぶ汁 豚肉のみそ焼き ゆばの煮物 長芋の梅和え <687kcal 蛋白質29.0g 脂質21.6g 塩分1.3g>	むぎ はん 麦ごはん 蕪と凍豆腐の味噌汁 ホッケの塩焼き 肉じゃが ミモザサラダ <576kcal 蛋白質33.3g 脂質13.0g 塩分2.0g>	むぎ はん 麦ごはん いんげんのみそ汁 肉豆腐 じゃこピーマン れんこんサラダ <618kcal 蛋白質24.0g 脂質16.9g 塩分2.3g>
計							



《今月の地産地消食材》

★一戸町 米、牛乳

★岩手県産 しいたけ、もやし、鶏肉、わかめ





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）				
朝食	ごはん チンゲン菜と人参の味噌汁 もやしのソース炒め わさび菜おひたし 減塩まるやかひじき 牛乳 <554kcal 蛋白質18.5g 脂質13.0g 塩分2.0g>	ごはん ジャガイモの味噌汁 納豆 白菜の炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳 <591kcal 蛋白質24.0g 脂質14.8g 塩分2.0g>	ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 信田煮 おかか和え 数の子うに 牛乳 <545kcal 蛋白質20.6g 脂質11.8g 塩分2.3g>	 さつまいもは 食物繊維が豊富! さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう。  			
	雑穀ごはん さつま汁 照り焼きチキン 小松菜の信田和え フルーチェ（いちご） <591kcal 蛋白質24.8g 脂質13.1g 塩分1.5g>	赤かぶ青菜ごはん 半片と葱の清汁 茸の和風オムレツ かぶと鶏肉の煮物 果物（りんご） <572kcal 蛋白質27.3g 脂質13.9g 塩分2.2g>	雑穀ごはん 粕汁 おろしハンバーグ 菜の花辛子和え マロンババロア（手作り） <706kcal 蛋白質28.4g 脂質17.4g 塩分2.8g>				
	麦ごはん 茄子の味噌汁 揚げだし豆腐 いかの煮物 ゆずの酢の物 <675kcal 蛋白質25.4g 脂質20.9g 塩分3.2g>	麦ごはん サツマイモの味噌汁 めばる西京味噌焼 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <552kcal 蛋白質28.3g 脂質12.7g 塩分1.2g>	麦ごはん 蕪と豆麴の味噌汁 たらひのピカタ マーボーなす 玉葱のドレッシング和え <616kcal 蛋白質32.0g 脂質17.7g 塩分2.0g>				
計							



令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24日（土）	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）
朝食	ごはん 白菜の味噌汁 五目厚焼玉子 切干大根炒り煮 春菊のお浸し 牛乳 <669kcal 蛋白質23.3g 脂質24.8g 塩分2.1g>	ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 やわらか豆腐だんご もやしのごま和え 煮豆 牛乳 <580kcal 蛋白質20.0g 脂質12.8g 塩分1.6g>	ごはん 海藻の味噌汁 納豆 ワラビの煮付け 菜の花のお浸し 牛乳 <569kcal 蛋白質24.7g 脂質12.7g 塩分1.9g>	ごはん 麴といんげんの味噌汁 やわらかチキン照焼風（3個） 小松菜のお浸し 白菜と半片の煮物 牛乳 <598kcal 蛋白質20.8g 脂質18.1g 塩分2.2g>	ごはん にらといた麴の味噌汁 栄養豆腐 もやし炒め 春菊のお浸し 牛乳 <600kcal 蛋白質23.4g 脂質17.4g 塩分2.0g>	ごはん 山東菜とこんぶの味噌汁 だし巻卵 すき昆布の煮物 松前漬け 牛乳 <557kcal 蛋白質22.6g 脂質14.1g 塩分2.4g>	ごはん 小松菜と高野豆腐の味噌汁 骨取タラのネギあんかけ キャベツの炒め煮 まろやかわかめ 牛乳 <570kcal 蛋白質20.4g 脂質13.5g 塩分1.8g>
昼食	豚丼 わかめスープ 枝豆のふっくらあげ ぶどうゼリー60 <631kcal 蛋白質25.0g 脂質16.5g 塩分2.0g>	パクッとスティック（コーンマヨ） レモン蒸しパン キャベツとじゃが芋のスープ 茄子とひき肉のトマト煮 大根サラダ ジョア（ストロベリー） <690kcal 蛋白質26.3g 脂質24.0g 塩分2.9g>	味噌 味噌煮込みうどん 茸とさつま芋のふわふわしんじょ しらたきのくるみとえ おいしくせんい もも <372kcal 蛋白質13.9g 脂質11.6g 塩分2.0g>	チキンライス かにスープ 卵ロール ツナサラダ フルーチェ（ぶどう） <599kcal 蛋白質17.6g 脂質14.8g 塩分5.3g>	とりごはん いわしのすり身汁 やわらかチキンカツ さつま芋のレモン煮 果物（バナナ） <642kcal 蛋白質23.9g 脂質6.8g 塩分1.7g>	雑穀ごはん 茶そばの清汁 豚の角煮 ブロッコリーの和え物 カットマンゴー <584kcal 蛋白質15.3g 脂質13.5g 塩分1.3g>	スパゲティミートソース きのこのスープ くわいとひじきの肉団子 アセロラゼリー <715kcal 蛋白質28.4g 脂質27.2g 塩分3.2g>
夕食	むぎ 麦ごはん 大根と茸の味噌汁 エビチリ かぶのクリーム煮 春雨サラダ <620kcal 蛋白質18.0g 脂質19.0g 塩分1.7g>	むぎ 麦ごはん さつま芋の味噌汁 ほっけの塩麴焼き 五目炒り豆腐 ほたての酢の物 <539kcal 蛋白質24.9g 脂質8.9g 塩分2.4g>	むぎ 麦ごはん 〇麴とえのきの味噌汁 ☆回鍋肉 ☆青菜とがんもの含め煮 〇スパゲッティサラダ <630kcal 蛋白質24.3g 脂質11.6g 塩分2.0g>	むぎ 麦ごはん かぶ汁 赤魚醤油漬焼 大豆とさつま揚げの煮物 オクラのなめたけ和え <477kcal 蛋白質24.8g 脂質5.9g 塩分2.4g>	むぎ 麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 味噌 味噌田楽 きんぴらごぼう 梅香和え <633kcal 蛋白質30.0g 脂質19.3g 塩分1.6g>	むぎ 麦ごはん しいたけ汁 煮込みハンバーグ 里芋のそぼろ煮 カリフラワーサラダ <750kcal 蛋白質29.4g 脂質21.9g 塩分2.0g>	むぎ 麦ごはん 舞茸と卵の味噌汁 ミックスコロケ レバニラ炒め 大豆と5種野菜のサラダ <738kcal 蛋白質28.0g 脂質24.4g 塩分3.0g>
			地産地消メニュー				
計							



≪10/23夕飯は地産地消メニューです≫

☆ 一戸町 米、がんもどき、キャベツ

○ 岩手県産 お麴、きゅうり、もやし





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）	
朝食	ごはん ネギといんげんの味噌汁 おんせん たまご 温泉卵 ふきの炒め煮 ほうれん草卵の花柚子風味 ぎゅうにゅう 牛乳 <614kcal 蛋白質23.0g 脂質17.2g 塩分2.1g>	ごはん 大根ととろろ昆布の味噌汁 おから煮 やわらか小松菜のお浸し しょうきり 小切イカ黄金 ぎゅうにゅう 牛乳 <510kcal 蛋白質18.7g 脂質9.7g 塩分1.9g>	ごはん もやしの味噌汁 しのだに 信田煮 わさび菜おひたし とろろ ぎゅうにゅう 牛乳 <587kcal 蛋白質20.8g 脂質13.0g 塩分2.1g>	ごはん ネギといんげんの味噌汁 あつや たまご 厚焼玉子 ひじきの煮物 ほうれん草卵の花柚子風味 ぎゅうにゅう 牛乳 <624kcal 蛋白質23.2g 脂質17.6g 塩分2.0g>	10月31日はハロウィンです！ ハロウィンは、日本でもすっかりおなじみとなった欧米のお祭りです。もともとはキリスト教の行事のひとつで、万聖節（すべての聖人と殉教者を祭る祝日）の前夜祭のことをいいます。アメリカでは、子どもたちが仮装をして近所の家を訪ね歩き、「トリック・オア・トリート（お菓子をくれなきゃいたずらするぞ）」と玄関で言い、もらったお菓子を持ち帰ってパーティーをします。 ハロウィンのシンボルといえば、お化けカボチャ「ジャック・オー・ランタン」です。カボチャをくり抜いて作るランタンで、悪霊が怖がって逃げるなどと言われているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンを迎えます。 ◎ハロウィンの食べ物 【ハロウィンキャンディ】 子どもたちに人気の飴で、「キャンディコーン」という白・オレンジ・黄色の3色に彩られたコーン型のキャンディが定番です。 【カボチャ】 お化けカボチャにちなみ、カボチャのお菓子や料理が人気です。
	ざっく はん 雑穀ごはん のっぺい汁 ぶり骨 ばつ あま みそ つけ や 骨 味噌 つけ 焼 こまつな 小松菜とちりめんの和え物 くだもの 果物（オレンジ） <497kcal 蛋白質26.1g 脂質5.4g 塩分1.2g>	ランチパック（おいも&マーガリン） ミニまるごとソーセージ ミネストローネ プレーンオムレツ カニサラダ の やさい かじつ 飲む野菜と果実 デザートに <637kcal 蛋白質21.4g 脂質19.3g 塩分4.2g>	シーフードカレー きのこのスープ ブロッコリーのソテー ハロウィンデザート HAPPY HALLOWEEN <634kcal 蛋白質25.1g 脂質17.9g 塩分4.7g>	ざっく はん 雑穀ごはん けんちん汁 さばのみそに コーンの白和え くだもの かき 果物（柿） <589kcal 蛋白質23.7g 脂質17.5g 塩分2.5g>	
			行事食		
夕食	むぎ はん 麦ごはん ジャガイモの味噌汁 や にく 焼き肉 きりぼし だいこん にも 切干大根の煮物 か ふう すのもの 華風酢の物 <696kcal 蛋白質21.3g 脂質24.6g 塩分2.2g>	むぎ はん 麦ごはん とうふ 豆腐となめこの味噌汁 カレーの煮付け にく さい い ぶつ 肉とチンゲン菜の炒物 かぼちやのヨーグルトサラダ <737kcal 蛋白質31.0g 脂質27.1g 塩分3.1g>	むぎ はん 麦ごはん だいこん なま しいたけ みそしる 大根と生椎茸の味噌汁 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き ロールキャベツのコンソメ煮 すのもの モズクの酢の物 <484kcal 蛋白質18.7g 脂質5.9g 塩分1.5g>	むぎ はん 麦ごはん さといも 味噌しる さといもの味噌汁 しょうがや 生姜焼き きのこのカレー風味 ジャーマンポテト <627kcal 蛋白質28.0g 脂質19.2g 塩分2.1g>	ハロウィンのシンボルといえば、お化けカボチャ「ジャック・オー・ランタン」です。カボチャをくり抜いて作るランタンで、悪霊が怖がって逃げるなどと言われているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンを迎えます。 ◎ハロウィンの食べ物 【ハロウィンキャンディ】 子どもたちに人気の飴で、「キャンディコーン」という白・オレンジ・黄色の3色に彩られたコーン型のキャンディが定番です。 【カボチャ】 お化けカボチャにちなみ、カボチャのお菓子や料理が人気です。
計					

