

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		魚のマヨネーズ焼き さつま芋のミルクスープ 果物 十六穀米	こんがりチーズキッシュ けんちん汁 いりこ 十六穀米	親子バス遠足 	イタリアンスパゲティ 若布ときのこのスープ 果物
		《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳		《3時のおやつ》 オレンジマフィン・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
6	7	8	9	10	11
ツナ入りオムレツ チキンスープ 果物 十六穀米(わかめ)	豚肉ときのこのカレー 野菜サラダ 果物 十六穀米	厚揚げの煮物 栄養すいとん いりこ 十六穀米	魚の南蛮漬け 野菜とウィンナーのソテー 果物【セレクト】 十六穀米	豚肉と春雨の中華炒め 粟米湯 十六穀米(ごま塩) ヤクルト	親子丼 はんぺんとえのきのスープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 ミルクスコーン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 パナキップフェルン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ココナッツ入り蒸しパン・ミルク <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	《3時のおやつ》 ツナコーントースト・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
13	14	15	16	17	18
体育の日 	竹輪の磯辺揚げ 豚汁風ゴマ味噌スープ いりこ 十六穀米	牛肉とじゃが芋の炒め物 春雨サラダ 果物 十六穀米	厚揚げのオイスターソース煮 汁ピーファン 果物 十六穀米(ゆかり)	ココット蒸し ミネストローネ 十六穀米(しらす)	しょう油ラーメン ベーコンとチンゲン菜のソテー 果物
	《3時のおやつ》 ピーナッツサンド・ミル <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 大学芋・ミルク <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 ヨーグルト・ビスケット・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ハニーケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
20	21	22	23	24	25
豚肉とレンコンのかりかり煮 田舎汁 果物【セレクト】 十六穀米(かつお節)	豆腐の中華煮 中華風酢の物 十六穀米 ヤクルト	魚のカレーフリッター 八宝菜風スープ 果物 十六穀米	五色卵 豆乳汁 十六穀米(ごま塩)	ポークチャップ ひじきのサラダ いりこ 十六穀米	じゃが芋と卵の煮つけ のっぺい汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 中華風蒸しカステラ・ミルク <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	《3時のおやつ》 もちきなこ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 マーメイドホットケーキ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 豆腐団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
27	28	29	30	31	
すき焼き風煮 和風和え物 いりこ 十六穀米(のり佃煮)	皮なしキッシュ ツナ入り野菜スープ 果物 十六穀米	栗入り肉味噌ご飯 松風焼き 若布スープ ブロッコリー	きのこ入りシチュー カミカミサラダ 果物 十六穀米	鮭のチーズ焼き じゃが芋の洋風スープ 十六穀米(わかめ)	
《3時のおやつ》 りんご・チーズ・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 ふかし芋・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 エクレア・ジョア <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 クリームチーズパン・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 おからのマドレーヌ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	

## 10月の予定

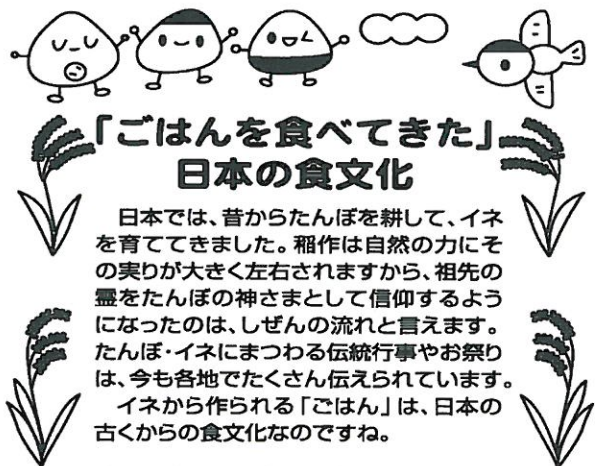
7日(火) うめぐみクッキング  
豚肉ときのこのカレー

8日(水) ゆりぐみクッキング  
古代風すいとん汁

29日(水) お誕生会

30日(木) すみれぐみクッキング  
きのこ入りシチュー

セレクトメニュー 9日(木)・20日(月)



### 「ごはんを食べてきた」 日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。