

# 10月献立表

月	火	水	木	金	土
					1 茄子の肉味噌そうめん 卵スープ 果物  《3時のおやつ》 りんご入り蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
3	4	5	6	7	8
豆腐の和風炒め 和風サラダ いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	マカロニカレーキッシュ クラムチャウダー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ラスク・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	中華風そぼろ煮 もやしの和え物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 牛乳くずもち・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	魚のタルタルソースかけ チキンスープ ブロッコリー 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ベーコンとコーンのケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	<b>親子バス遠足</b> 	豚肉と野菜の生姜ソテー すまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
10	11	12	13	14	15
	竹輪の二色揚げ 大豆と野菜のスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ジャム入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	厚揚げの煮物 カマボコと卵の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・バナナ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	さつま芋のクリームシチュー ゴママヨサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 小倉白玉あんかけ・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	エビ入り厚焼き卵 具だくさんすいとん汁 十六穀米（のり佃煮） ヤクルト 《3時のおやつ》 チーズサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	肉うどん ひじきの煮つけ 果物 《3時のおやつ》 抹茶スキムミルクケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
17	18	19	20	21	22
豚肉のカシューナッツ炒め 酸辣湯 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	ツナエッグ ワンタンスープ きのこチンゲン菜のソテー 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニメロンパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	肉じゃが 白菜のあっさり和え 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 ヨーグルトムース・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	魚の竜田揚げ 田舎汁 ハリハリなます 十六穀米 《3時のおやつ》 チョコナッツケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐ときのこのあんかけ煮 春雨サラダ いりこ 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 パン粉クッキー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	親子丼 糸こんにゃくのきんぴら 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
24	25	26	27	28	29
豚肉の変わり和え ベーコンとニラのスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げの酢豚風 大根サラダ 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 大学芋・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	バターライス 鮭のチーズ焼き 豆腐ときのこのスープ ブロッコリー・ヤクルト 《3時のおやつ》 エクレア・りんごジュース 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	ひじき入り厚焼き卵 味噌汁 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 はちみつ風味のカステラ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	豚肉とひよこ豆のカレー 野菜のスキムマヨネーズサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 揚げパン・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ミートスパゲティ 豆乳スープ 果物 《3時のおやつ》 プレーンマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
31					
麻婆豆腐 野菜のナムル 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黒ゴマのケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳					

## 10月の行事

- 13日(木) セレクトメニュー
- 19日(水) すみれぐみ クッキング (肉じゃが) セレクトメニュー
- 26日(水) お誕生会
- 27日(木) ゆりぐみクッキング (ホットケーキ)



## 「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。

