

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ココット蒸し ポトフ風スープ 果物 十六穀米(しらす)	豆腐の和風炒め カマボコと若布の味噌汁 果物 十六穀米	ポークチャップ ひじきのサラダ いりこ 十六穀米	魚のしそ揚げ 豚汁 果物 十六穀米	鶏肉のカシューナッツ炒め 八宝菜風スープ 十六穀米(わかめ)	さつま芋のクリームシチュー カニスパサラダ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 オレンジムース・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 鬼まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 豆乳くずもち・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
8	9	10	11	12	13
体育の日 	牛肉とじゃが芋の炒め煮 大根サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニーケーキ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	チーズと青菜のオムレツ コンソメスープ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《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	厚揚げのオイスターソース煮 ツナと若布の酢の物 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 南瓜団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	魚のゴマ味噌焼き 吉野汁 十六穀米(ゆかり) ヤクルト 《3時のおやつ》 オープンロール・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	鶏南蛮 もやしと卵のソテー 果物 《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
15	16	17	18	19	20
豆腐と挽肉の味噌煮 和風なえ物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚の野菜あんかけ ワンタンスープ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ピーナッツサンド・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	レバーの五目煮 春雨サラダ 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 パン入りプリン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	マカロニカレーキッシュ 洋風けんちん汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ごま蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	親子バス遠足 	ニラと厚揚げのあんかけ丼 じゃが芋のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 白桃寒天・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
22	23	24	25	26	27
竹輪の二色揚げ 酸辣湯 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 南瓜のケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 野菜のゴマミルク和え 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 シュガートースト・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	干草焼き 栄養すいとん いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツヨーグルト・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	バターライス 魚のクラッカー焼き 豆腐ときのこのスープ ブロッコリー 《3時のおやつ》 シュークリーム・ココアミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	豚肉とレンコンのかりかり煮 コールスローサラダ 果物【セレクト】 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 豆パン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	焼きそば なめこ汁 果物 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
29	30	31			
厚揚げの煮物 むらこ汁 果物 十六穀米(ゆかり) 《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> 黒棒・牛乳	中華風炒り卵 中華スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 大学芋・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	南瓜のカレー カミカミサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 チーズサンド・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳			

10月の行事

- 11日(木) すみれぐみクッキング(南瓜餅) セレクトメニュー
- 22日(月) ゆりぐみクッキング(南瓜のケーキ)
- 25日(木) お誕生会
- 26日(金) セレクトメニュー
- 31日(水) うめぐみクッキング(南瓜のカレー)



「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。

