



10月の献立予定表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ふりかけごはん 豚となすの中華炒め さつまいも煮 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	ごはん たらの青のり揚げ なめ茸和え ふのり汁 バナナ	カレーライス 福神漬 スパゲティサラダ 卵スープ オレンジ	麦ごはん さんまのみそチーズ焼 切干大根のごま和え すまし汁 りんご	♥愛情弁当の日♥ ※手作りお弁当の日 ですので、忘れずに お願いします。	うどんうかい
うすやきせん・麦茶	ウエハース・麦茶	サブレ・麦茶	えびせん・麦茶	ビスケット・麦茶	
みたらし団子・牛乳	塩せんべい・牛乳	レーズン蒸パン・牛乳	パイ・スキムミルク	甘辛せんべい・スキムミルク	
9	10	11	12	13	14
体育の日 10月の予定 6日(金) 愛情弁当の日 7日(土)運動会 18日(水)誕生会	ごはん ねぎ風味チキン照焼 野菜ソテー 春雨ミルクスープ バナナ	ごましおごはん さばの南蛮漬け 焼かぼちゃ みそ汁 キウイフルーツ	にら玉井 煮浸し なすのみそ汁 柿	三色納豆ごはん きのこ はんぺんの包み焼 芋の子汁 りんご	スパゲティミートソース キャベツスープ フルーツポンチ
	あられ・麦茶	ハーベスト・麦茶	サブレ・麦茶	プリッツ・麦茶	ごませんべい・麦茶
	ピザトースト・牛乳	塩せんべい・スキムミルク	ヨーグルト	磯いりこビーンズ・牛乳	クッキー・牛乳
16	17	18	19	20	21
ごはん 赤魚のカレームニエル 温サラダ みそ汁 パイン缶	麦ごはん ぎせい豆腐 なすとピーマンのみそ炒め かぼちゃのみそ汁 オレンジ	★たんじょうかい★ うさぎごはん スコッチエッグ キャベツサラダ のっぺい汁 ゼリー	ふりかけごはん 肉じゃが 青菜のツナ和え みそ汁 バナナ	ごはん ぶり大根 ごぼうサラダ みそ汁 キウイフルーツ	中華丼 かき玉汁 フルーチェ
ビスケット・麦茶	ごませんべい・麦茶	白い風船・麦茶	ビスコ・麦茶	ポーロ・麦茶	あられ・麦茶
五平もち・牛乳	クラッカー・牛乳	ばらのアップルパイ・牛乳	せんべい・牛乳	かぼちゃのミルクプリン	ウエハース・牛乳
23	24	25	26	27	28
おにぎり 鶏の生姜焼 里芋と油揚げの煮物 キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	ふりかけごはん かれの煮付 きんぴられんこん なめこ汁 オレンジ	野菜たっぷりタンメン しゅうまい バナナ	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 野菜スープ りんご	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼 もやしのおかか和え みそ汁 柿	わかめごはん 浅漬 けんちん汁 もも缶
せんべい・麦茶	クラッカー・麦茶	えびせん・麦茶	ウエハース・麦茶	ハーベスト・麦茶	野菜スナック・麦茶
チーズ蒸パン・牛乳	ごはんのお好み焼き風・牛乳	ビスケット・牛乳	塩せんべい・スキムミルク	スイートポテト・牛乳	揚げせんべい・牛乳
30	31	日付	<p>「ごはんを食べてきた」 日本の食文化</p> <p>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、祖先の靈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。</p>		
ごましおごはん さわらの野菜あんかけ 小松菜のごま和え みそ汁 バナナ	きびごはん オムレツ ブロッコリーソテー かぼちゃポタージュ ぶどう	共通献立			
ポーロ・麦茶	おかき・麦茶	未満児 午前おやつ			
甘辛せんべい・牛乳	プリン	午後おやつ			