



日付	◆ 昼食	◆ 間食2
1 (金)	きつねうどん ヤクルト	牛乳 コーンスナック のりせんべい
2 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
4 (月)	さきたまカレー 福神漬け りんご ニラ玉スープ	牛乳 ヨーグルト 塩せんべい
5 (火)	のりたまご飯 ひじきの海鮮ステーキ 肉じゃが バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 サラダせんべい かりんとう
6 (水)	ハムサンド チーズはんぺんフライ ほうれん草とコーンのソテー オレンジ キャベツスープ	牛乳 さつまいも
7 (木)	栗ご飯 玉子焼き さつま揚げと人参煮 きゅうり浅漬け りんご 豆腐の味噌汁	牛乳 フリッツ えびせん
8 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ビスケット しょうゆせんべい
11 (月)	ふるさとご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ しじみの味噌汁	牛乳 パイ菓子 揚げせんべい
12 (火)	ごま塩ご飯 えび寄席フライ ハムと胡瓜の春雨サラダ バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ミニゼリー ビスケット
13 (水)	二色サンド フランクフルト カボチャサラダ オレンジ ベーコンスープ	牛乳 フルーツポンチ
14 (木)	お誕生日メニュー	牛乳 パイ菓子 揚げせんべい
15 (金)	わかめうどん ヤクルト	牛乳 ミニマコロン ビスケット
16 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
18 (月)	親子丼 さつま芋オレンジ煮 ほうれん草の納豆和え オレンジ わかめの味噌汁	牛乳 ハッピーターン かりんとう
19 (火)	混ぜ寿司 かぼちゃの煮物 きゅうりおかか和え りんご ジャガイモの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー しょうゆせんべい
20 (水)	いちごサンド 焼きそば ブロッコリー ウィンナーソテー オレンジ たまごスープ	牛乳 バナナ 塩せんべい
21 (木)	ご飯 サバの味噌煮 切り干し大根の煮付け スティックきゅうり りんご 玉ねぎの味噌汁	牛乳 フリッツ えびせん
22 (金)	味噌ラーメン ヤクルト	牛乳 カステラ うす焼きせんべい
25 (月)	チキンカレー 福神漬け オレンジ わかめスープ	牛乳 バームクーヘン のりせんべい
26 (火)	ご飯 八宝菜 春巻き きゅうりの浅漬け バナナ もやしの味噌汁	牛乳 せんべい とんがりコーン
27 (水)	バターロールサンド ハムカツ ポテトサラダ オレンジ コーンスープ	牛乳 ポールドーナツ
28 (木)	ごま塩ご飯 鮭塩焼き きんぴらごぼう きゅうり塩昆布和え りんご ジャガイモの味噌汁	牛乳 しるこサンド ぱりんこ
29 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 ポテコ しょうゆせんべい
30 (土)	ミニアンパン ヤクルト	

**「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ね。