

きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1月	鶏肉のトマト煮, フレンチサラダ	ごはん	お好み焼き お茶
2火	芋煮, 納豆, みそ汁, 柿	ごはん	おにぎり お茶
3水			
4木	シチュー, シーズンサラダ, ミニトマト, 菜めし	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
5金	焼豚チャーハン, ひじきサラダ, スープ	ごはん	うどん お茶
6土	お弁当をお願いします		
7日			
8月	酢豚, スープ, バナナ	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
9火	すき焼き風煮, みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	黒糖入り鬼まんじゅう 牛乳
10水	ミートスパゲッティ, りんごサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
11木	おでん, ごま和え, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
12金	お弁当の日		スティックパン 果汁
13土	きつねうどん, りんご	めん	
14日			
15月	グラタン, ゆかりご飯, キャベツのスープ, 柿	ごはん	ホットケーキ 牛乳
16火	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	ふかし芋 牛乳
17水	いわしのおかか煮, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
18木	赤飯, からあげ, ブロッコリーもやしサラダ, すまし汁	ごはん	うどん お茶
19金	豚丼, おかか和え, みそ汁, オレンジ	ごはん	おにぎり お茶
20土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
21日			
22月	カレーピラフ, さつま芋サラダ, ふわふわスープ	ごはん	黒糖わらびもち 牛乳
23火			
24水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
25木	ひじきの炒り煮, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん お茶
26金	鮭のケチャップあん, もやしの付け合せ, みそ汁, キャンディチーズ	ごはん	バナナケーキ 牛乳
27土	親子うどん, バナナ	めん	
28日			
29月	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
30火	ちゃんこ鍋, 菜めし, オレンジ	ごはん	うどん お茶
1水			

ちよこつとメモ

七五三の祝い膳

11月15日は七五三です。3才の男女、五才の男の子、七才の女の子の成長への感謝と将来の幸福や長寿を祈り、神社に参拝します。七五三の食べ物といえば千歳あめですが、祝い膳として伝統があるのは「めでたい」にちなんだ尾頭付きの鯛。魔除けの意味がある赤飯なども縁起物です。子どもの好みも取り入れながら、祝い膳を彩りましょう。園では11/18に七五三参りに出かけます。この日に合わせてお給食にお赤飯を出します。

♪食育クイズ♪

Q. さつま芋で作るおやつの名前は？

- ①小学いも ②中学いも ③大学いも

油で揚げたさつま芋に糖蜜をからめた菓子で、大正から昭和にかけての時代に、東京の学生街で大学生が好んで食べていたため、この名前がついたと言われていました。保育園のおやつにも出ますよ！

A. 正解は③

