

移行食献立

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	バナナ	お茶
2火	いも煮, 納豆, みそ汁(油揚げ・豆腐), オレンジ	ごはん	ゼリー 	お茶
3水	文化の日			
4木	クリームシチュー, にんじんサラダ, 菜めし 	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
5金	チャーハン風まぜごはん, ツナひじきサラダ, スープ(コーン・ねぎ・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
6土	お弁当をお願いします 			
7日				
8月	豚肉と野菜の中華煮, スープ(コーン・チンゲン菜)	ごはん	バナナ	お茶
9火	すき煮, みかんきゅうりの和え物 	ごはん	ふかし芋	お茶
10水	ミートボールのトマト煮, りんごサラダ, スープ(豆腐・わかめ)	ごはん	ゼリー	お茶
11木	おでん, おひたし(キャベツ・もやし・人参), オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
12金	おべんとうの日		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	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん	ごはん	ホットケーキ	お茶
16火	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ(チンゲン菜・しめじ)	ごはん	ふかし芋	お茶
17水	ツナと野菜の炒め物, 納豆, みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ごはん	うどん	お茶
18木	鶏肉のカレー風味, ブロッコリーのマヨがけ, みそ汁(ねぎ・えのき)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
19金	じゃが芋のそぼろ煮, おかか和え(キャベツ・もやし・人参), みそ汁(油揚げ・豆腐)	ごはん	ゼリー	お茶
20土	肉うどん, ヨーグルト和え 	めん	— 	— 
21日				
22月	カレーピラフ風まぜごはん, さつまいもサラダ, スープ(豆腐・チンゲン菜)	ごはん	ヨーグルト バナナ	お茶
23火	勤労感謝の日 			
24水	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(豆腐・ねぎ)	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(里芋・小松菜)	ごはん	うどん	お茶
26金	ツナポテト, ブロッコリーともやしのマヨ和え, みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	バナナケーキ	お茶
27土	親子うどん, バナナ	めん	—	—
28日				
29月	カレーライス, キャベツのサラダ(みかん・わかめ) 	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
30火	ちゃんこ煮, 骨太ごはん	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. さつまいも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

油で揚げたさつまいも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す。保育園のおやつにも出ますよ！

A. 正解は③

