

# きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 火	焼豚チャーハン, りんごサラダ, ワカメスープ 	ごはん	黒蜜きなこ蒸しパン 牛乳
2 水	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ 	ごはん	ふかし芋 牛乳
3 木			
4 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
5 土	運動会		
6 日	予備日		
7 月	赤飯, からあげ, ブロッコリー, ミニトマト, すまし汁 	ごはん	コーンフレーク 牛乳
8 火	鶏肉のシチュー, シーズンサラダ	ごはん	おにぎり お茶
9 水	シューマイ, ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁 	ごはん	うどん お茶
10 木	麻婆豆腐丼, ポパイサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
11 金	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 鬼まんじゅう 牛乳
12 土	親子うどん, りんご	めん	 
13 日			
14 月	ミートスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ 	めん	おにぎり お茶
15 火	酢豚, みそ汁, バナナ 	ごはん	黒糖わらびもち バナナ(す) 牛乳 お茶(す)
16 水	千草焼き, 切干大根とツナの和え物, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん お茶
17 木	おでん, おかか和え, オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
18 金	お弁当の日 		スティックパン 果汁
19 土	カレーうどん, バナナ 	めん	
20 日			
21 月	カレーライス, キャベツとパインのサラダ 	ごはん	ディナーロール 牛乳
22 火	かじきの竜田揚げ, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	マカロニきなこ 牛乳
23 水			
24 木	いも煮, みそ汁, ミニトマト, 菜めし	ごはん	うどん お茶
25 金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁 	ごはん	ホットドッグ 牛乳
26 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	 
27 日			
28 月	カレーピラフ, ふわふわスープ, さつまいもサラダ 	ごはん	うどん お茶
29 火	豚丼, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁	ごはん	大学芋 牛乳
30 水	ちゃんこ鍋, 骨太ごはん, 一口ゼリー 	ごはん	さわたりドッグ 牛乳
1 木			

## 七五三の祝い膳

11月15日は七五三です。  
3才の男女、5才の男の子、7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です。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、祝い膳を彩りましょう。

園では11月7日に赤飯を炊いてお祝いします。

## 新米のおいしい季節です!

秋は新米がお店に並ぶ季節です。保育園も新米になりました。  
和食には欠かせないお米が「新米」と呼ばれるのは、その年の12月31日までです。新米は柔らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れずすすぐように気をつけながら行いましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。  
秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わいましょう。

