

移行食献立

| 日 曜 | 献 立 | 主食 | おやつ |
|------|--|-----|---|
| 1 火 | チャーハン風まぜご飯, りんごサラダ, ワカメスープ  | ごはん | ホットケーキ お茶 |
| 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 お茶 |
| 3 木 | | | |
| 4 金 | ドライカレー風, キャベツとコーンサラダ, スープ  | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁 |
| 5 土 | 運動会 | |  |
| 6 日 | | | |
| 7 月 | 鶏肉のトマト煮, ブロッコリー, ミニトマト, スープ  | ごはん | バナナ お茶 |
| 8 火 | 鶏肉と野菜のクリーム煮, 三色和風サラダ | ごはん | ゼリー お茶 |
| 9 水 | ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁 | ごはん | うどん お茶 |
| 10 木 | 豆腐の野菜あんかけ, ポパイサラダ, スープ | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁 |
| 11 金 | すき煮, みかんときゅうりの和え物, みそ汁  | ごはん | ふかし芋 お茶 |
| 12 土 | 親子うどん, りんご  | めん |   |
| 13 日 | | | |
| 14 月 | ミートボールのトマト煮, きゅうりとキャベツのサラダ, スープ | ごはん | ゼリー お茶 |
| 15 火 | 豚肉と野菜の炒め煮, みそ汁, オレンジ | ごはん | バナナ お茶 |
| 16 水 | じゃが芋のそばろ煮, 納豆, みそ汁  | ごはん | うどん お茶 |
| 17 木 | おでん, おかか和え, バナナ | 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, バナナ  | ごはん | ティナーロールサンド お茶 |
| 22 火 | ツナポテト, おひたし, 納豆, みそ汁 | ごはん | ゼリー お茶 |
| 23 水 | | | |
| 24 木 | いも煮, ミニトマト, 菜めし, みそ汁  | ごはん | うどん お茶 |
| 25 金 | 親子煮, ゆかり和え, すまし汁 | ごはん | コッパン サンド お茶 |
| 26 土 | ハヤシライス, オレンジ | ごはん |   |
| 27 日 | | | |
| 28 月 | カレーピラフ風まぜご飯, スープ, さつまいもサラダ  | ごはん | うどん お茶 |
| 29 火 | すき煮, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁 | ごはん | ふかし芋 お茶 |
| 30 水 | ちゃんこ鍋, 骨太ごはん, 一口ゼリー  | ごはん | バナナ お茶 |
| 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。

