きゅうしょくたより

日	曜	献立	主食	おやつ	
1	日				
2	月	カレーピラフ，柿のサラダ，スープ	ごはん	うどん	お茶
3	火	運動会			
4	水	鶏肉のトマト煮，磯香サラダ	ごはん	栗きんとん風	牛乳
5	木	肉団子入りみそ汁，白菜の煮浸し，オレンジ	ごはん	ジャムサンド	カルピス
6	金	ひじきの炒り煮，シューマイ，納豆，みそ汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
7	土	ハヤシライス，バナナ	ごはん		
8	日				
9	月	グラタン，キャベツのスープ，ゆかりごはん，オレンジ	ごはん	大学芋	牛乳
10	火	ちゃんこ鍋，バナナ	ごはん	焼きそば	牛乳
11	水	鶏肉の香草焼き，ごま和え，納豆，みそ汁	ごはん	さわたりドッグ	牛乳
12	木	赤飯，ブリの照り焼き，ブロッコリーのサラダ，すまし汁，ひと	ごはん	ジャムサンド	牛乳
13	金	肉みそスパゲッティ，フレンチサラダ，スープ	ごはん	おにぎり	お茶
14	土	親子うどん，オレンジ	めん		
15	日				
16	月	ドライカレー，キャベツとパインのサラダ，スープ	ごはん	黒蜜きなこホットケーキ	牛乳
17	火	鶏肉の五目大豆煮，みそ汁，バナナ	ごはん	おにぎり	お茶
18	水	お弁当の日		スティックパン	果汁
19	木	鮭のケチャップあん，ポテトサラダ，みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
20	金	おでん，小松菜のサラダ，オレンジ	ごはん	スパゲッティ	牛乳
21	土	肉うどん，ヨーグルト和え	めん		
22	日				
23	月				
24	火	カレーライス，ごぼうサラダ，オレンジ	ごはん	マカロニきな粉	牛乳
25	水	五目鶏ごはん，ゆかり和え，かきたま汁	ごはん	焼じゃが	牛乳
26	木	コロッケ，きゅうりの黒ごまサラダ，納豆，みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
27	金	鶏のからあげ，かぼちゃサラダ，みそ汁，ひとくちゼリー	ごはん	バナナケーキ	カルピス
28	土	カレーうどん，オレンジ	めん		
29	日				
30	月	鶏肉のクリーム煮，わかめときゅうりのゴマ酢和え，菜飯	ごはん	うどん	お茶
1	火				

ちょこっとメモ

～七五三参り～

１１月には七五三参りがあります。子どものこれまでの成長への感謝とこれからの健やかな健康を願って神社やお寺へお参りする日本の伝統行事です。 保育園でもお祝いとして１１月の献立にブリを入れました。

七五三にブリを食べる『２つの理由』

１.出世魚としての縁起担ぎ

ブリは成長するにつれて名前が変わる（ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリなど）出世魚の代表格です。子どもが将来、学校や社会で健やかに成長し、活躍・出世できるようにという願いが込められています。

２，１１月に旬を迎える

七五三が行われる１１月はちょうどブリが美味しくなる旬の時期になります。脂がのって栄養価も高いため、季節の節 目に自然の恵みをいただく「行事食」として非常に理にかなっています。