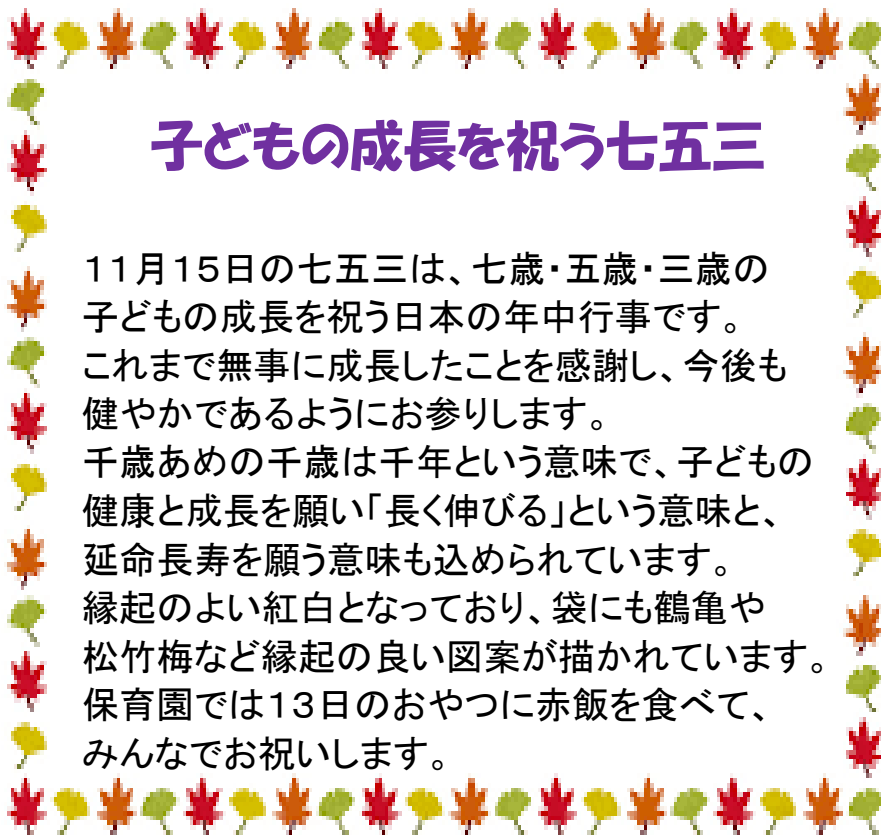




日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	魚のねぎみそ焼き はんぺんのすまし汁 切昆布の当座煮 梨	焼き芋
4	水	豆腐とエビのケチャップ煮 さつま芋の味噌汁 ごぼうのサラダ オレンジ	絞りだしクッキー
5	木	<b>秋の遠足</b>	すみれちゃんのプレゼント
6	金	魚のチーズ焼き 南瓜の味噌汁 切干大根の酢の物 キウイ	りんごの甘煮
7	土	サンドイッチ コンソメスープ りんご	クラッカーサンド
9	月	鶏肉のバーベキューソース焼き 大根の味噌汁 わかめの酢の物 みかん	ココアプリン
10	火	エビフライ レタス じゃが芋の味噌汁 ブロッコリーのホットサラダ 柿	ソーダブレッド
11	水	牛とじ丼 すまし汁 ししゃも 白菜のおかか和え キウイ	スイートポテト
12	木	ロールパンサンド カレースープ ひじきの華風和え チーズ オレンジ 牛乳	大豆黄粉
13	金	魚の竜田揚げ 里芋の味噌汁 蓮根の金平 梨	赤飯
14	土	団子汁 おにぎり バナナ	メルティフレーク
16	月	レバーの甘辛炒め かぶとウインナーのポトフ ブロッコリー オレンジ	ポテトのチーズ焼き
17	火	ほうれん草のキッシュ 中華スープ トマト 煮豆 りんご	シュガーラスク
18	水	凍り豆腐のオランダ煮 卵入りもやしの味噌汁 青菜のごま和え みかん	レーズン蒸しパン
19	木	魚の香味蒸し 玉葱の味噌汁 さつま芋のサラダ バナナ	スパゲティナポリタン
20	金	キーマカレー ポテトスープ かえり炒め 白菜とリンゴのサラダ キウイ 牛乳	おからクッキー
21	土	焼きそば わかめスープ 柿	お芋プリン
24	火	擬製豆腐 根菜の味噌汁 白菜のじゃこ和え キウイ	りんごのケーキ
25	水	鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 野菜の卵とじ みかん	フライドポテト
26	木	豚肉の生姜焼き 南瓜のミルク味噌汁 野菜の納豆和え 生パン	きつねうどん
27	金	丸パン 豆腐ハンバーグきのこソース トマトスープ 大根サラダ りんご 牛乳	桜えびおにぎり
28	土	チキンライス マカロニ入りスープ バナナ	スキムクッキー
30	月	お好み焼き風卵焼き 白菜の中華スープ 蓮根の白和え キウイ	小倉サンド



## 子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳あめの千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。保育園では13日のおやつに赤飯を食べて、みんなでお祝いします。

## 今月のおすすめメニュー



### 白菜のじゃこ和え



- 材料(4人分)
- ・白菜・・・3枚くらい
  - ・ちりめん・・・15g
  - ・にんじん・・・1/5本
  - ・しょうゆ・・・大さじ1/2から1

#### 作り方

- ①白菜は1センチ幅の食べやすい大きさに切って茹でる
- ②にんじんは、千切りにして茹でる
- ③ボウルに①②とちりめんをいれ、しょうゆで和えて味を調える
- ④皿に盛って、できあがり

保育園では、ちりめんは一度湯通して使用しています。アレンジとして、パプリカを入れたり、白菜を青菜やほうれん草に変えてもいいですね。野菜は茹でるとたくさんの量を食えることができます。是非つくってみてください。