令和4年 11月 予定献立表 滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	麻婆豆腐　野菜の錦和え　もやしの中華スープ　パイン	人参マフィン
2	水	ロールパン　魚の唐揚げきのこあん　白菜のおかか和え　トマト入かきたま汁　オレンジ	マカロニあべかわ
4	金	豚肉の生姜焼き　ひじきの華風和え　里芋の味噌汁　梨	プリン　せんべい
5	土	**運動会**（パン　ジュース　バナナ）	
7	月	レバーの味噌煮　春雨の酢の物　すまし汁　キウイ	ソーセージドッグ
8	火	キッシュ風卵焼き　さつま芋の甘辛煮　トマト　玉葱の味噌汁　梨	フルーツヨーグルト
9	水	魚のオニオンマヨ焼き　切干大根煮　ほうれん草の味噌汁　りんご	黒ゴマラスク
10	木	まさご焼き　小松菜とウインナー炒め　大根の味噌汁　柿	バナナケーキ
11	金	鶏肉の塩麹焼き　五目大豆　中華風スープ　バナナ	牛乳もち
12	土	コーン入りピラフ　わかめスープ　みかん	コーンフレーク
14	月	ビーフカレー　もやしのナムル　チーズ　オレンジ	ホロホロクッキー
15	火	赤飯　鶏肉の唐揚げ　野菜の納豆和え　すまし汁　りんご　ミニゼリー	紅白まんじゅう
16	水	魚の塩焼き　セロリとごぼうの金平　豆腐の味噌汁　パイン	フライドポテト
17	木	中華丼　人参甘煮　わかめの酢の物　かきたま汁　梨	チョコチップスコーン
18	金	塩パン　魚のムニエル　ポパイサラダ　マカロニ入りトマトスープ　みかん	そぼろおにぎり
19	土	豆乳スパゲティ　野菜サラダ　バナナ	シュークリーム
21	月	豆腐の中華炒め　南瓜の煮付け　キャベツの味噌汁　オレンジ	ジャムサンド
22	火	魚のフライ　線キャベツ　トマト　なめこの味噌汁　りんご	焼きそば
24	木	巣ごもり卵　根菜の煮付け　厚揚げの味噌汁　キウイ	竹輪のカレー揚げ
25	金	鶏肉のすき焼き風　ししゃも　具だくさん味噌汁　柿	焼き芋
26	土	**大分県福祉会70周年記念　たきお青空マルシェ･オープン保育園**	
28	月	魚の味噌チーズ焼き　ブロッコリーのホットサラダ　きのこのすまし汁　キウイ	スイートケーキ
29	火	丸パン　ハンバーグ　大豆サラダ　カレースープ　みかん	メルティフレーク
30	水	高野豆腐の卵とじ　青菜とハムの中華サラダ　ごぼうの味噌汁　バナナ	マーラーカオ

七五三の由来

七五三は、子どもの健やかな成長を祝い、祈願する行事です。数え年で男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日前後にお参りします。
明治時代に庶民にも広まって、親しまれるようになったそうです。

保育園では、11月15日に給食に赤飯、おやつに紅白まんじゅうを出します。

おすすめメニュー

アレンジいろいろ！

魚のオニオンマヨ焼き

材料（4人分）
- 魚・・・4切れ
- パセリ・・・少々
- 玉葱・・・４分の１個
- 塩こしょう・・・少々
- マヨネーズ・・・大さじ2

作り方
1、魚に塩こしょうをし、１８０度に温めたオーブンで１５分程度焼く
2、パセリはみじん切り、玉ねぎは２～３㎝長さの薄切りにする（玉葱は生でも良いですが、保育園では少し茹でています）
3、ボウルにパセリ、マヨネーズ、玉葱を入れ、混ぜておく
4、１の魚の上に３をのせ、再度１８０度のオーブンで５分程度焼く

魚は鮭や赤魚、カレイなどの白身魚の他、アジやサワラなど、どんな魚にも合います。また、鶏肉や豚肉などもおいしいと思います。