

きゅうしよくだより

11月

平成30年度 神田保育園

月	火	水	木	金	土
			1 南瓜コロケ じゃこ入り大根なます かきたま汁 おやつ みたらし団子	2 魚の幽庵焼き じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 おやつ ラスク	3 文化の日
5 手作り弁当 おやつ パン	6 <魚の連携献立> はまちの竜田揚げ 胡瓜とみかんの酢物 味噌汁 おやつ カリカリせんべい	7 鶏肉の コーンフレーク焼き ゴマネーズ和え 清汁 おやつ おにぎり	3 さんまの蒲焼き いそか和え 味噌汁 おやつ さつまいも餅	9 <連携献立> 麻婆豆腐 ほうれん草と白菜の おかか和え 芋煮汁 おやつ くるくるドッグ	10 きのご炊きこみご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
12 豚肉の生姜焼き もやしの酢物 味噌汁 おやつ 焼き芋	13 魚のフライ 春菊のごま和え けんちん汁 おやつ りんごケーキ	14 スペニッシュオムレツ 小松菜サラダ クリームシチュー おやつ おにぎり	15 <誕生会・ 七五三祝いメニュー> 赤白ごはん 鯖の西京焼き 和え物 お吸い物 おやつ 紅白団子	16 筑前煮 ほうれん草の ピーナツ和え 豚汁 おやつ チーズトースト	17 チキンライス もやしの酢物 清汁 おやつ パン・果物
19 鶏手羽元の照り焼き 華風和え 味噌汁 おやつ 大学芋	20 鯖のおろし煮 胡瓜とささ身の酢物 清汁 おやつ 人参クラッカー	21 <おひさま弁当> おにぎり・野菜の煮物 茹でブロッコリー 鶏肉の香味焼き 南瓜サラダ おやつ おにぎり	22 鰯の香味揚げ さつまいもサラダ 飛鳥風汁 おやつ ピザトースト	23 勤労感謝の日	24 肉みそごはん れんこんのきんぴら 清汁 おやつ パン・果物
26 五目ビーフン炒め 胡瓜とかぶの酢物 味噌汁 おやつ ホットケーキ	27 鯖の味噌煮 切り昆布の炒め煮 清汁 おやつ 黄な粉飴	28 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ おやつ おにぎり	29 ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 味噌汁 おやつ スイートポテト	30 魚のパン粉焼き 里芋の煮物 にゅうめん おやつ ツナサンド	

肌寒い日が増え、上着を羽織る日が多くなってきました。
秋から冬にかけて、空気の乾燥が気になる季節です。感染症
やウイルスが蔓延しやすい季節でもあります。ご飯をしっかり
食べて体を温め、病気に負けない体を作りましょう！



11月においしい海の生き物



- ・はまち
- ・さば
- ・さんま
- ・さわら
- ・バトウ



成長過程のブリ、30~40cm程度のものをはまちといい、脂ののった時期ほど栄養価も高いです。焼き物、煮物、刺身などあらゆる料理でおいしくいただけます。



七五三のお祝い

今月の「デモキッチン」は…

- ★日にち：11月8日（木）
- ★メニュー：芋煮汁
- ★場所：キヌヤ1F
デモキッチンにて

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



秋の味覚

10/11(木)に園庭でさんまの炭火焼きをしました。この日は3・4・5歳児と職員だけ特別に、丸ごと一尾のさんまを炭火で焼き、大根おろしとともにいただきました。普段は魚が苦手な減らす子もこの日は、時間はかかりましたが残さず食べていました！ご家庭でも骨付きの魚を食卓に並べると、上手にお魚を食べる様子が見られるかもしれませんね。

