

# 11月の献立予定

令和元年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	金	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 チーズボール きゃべつの和え物 果物	牛乳 せんべい
2	土				
3	日				
4	月				
5	火	牛乳 せんべい	ごはん	すりみ汁 里芋と厚揚げの煮物 スパゲッテー 果物	牛乳 ビスケット
6	水	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 かつおの竜田揚げ マカロニサラダ 果物	牛乳 きな粉団子
7	木	牛乳 あられ	"	春雨スープ ハワイアンバーグ ツナサラダ 果物	牛乳 がんずき
8	金	ヨーグルト	"	味噌汁 豆腐のまさご揚げ ほうれんそうソテー果物	牛乳 ふかしいも
9	土				
10	日				
11	月	牛乳 ビスケット	ごはん	芋の子汁 さわらの照り焼き かぼちゃサラダ 果物	牛乳 せんべい
12	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 クレープ
13	水	牛乳 せんべい	"	むらくもスープ さかなのハンバーグ 小松菜の和え物	牛乳 サンドイッチ
14	木	牛乳 ウエハース	"	にら卵汁 ハムカツ スパサラ フルーツヨーグルト	牛乳 しょうゆ団子
15	金	ヨーグルト	"	カレー煮 レタスサラダ 茹でたまご 福神漬け 果物	牛乳 ビスケット
16	土				
17	日				
18	月	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 肉じゃが ほうれんそうの納豆和え 果物	牛乳 ビスケット
19	火	牛乳 フルーツ	"	コーンスープ ヒレカツ ポイル野菜の和え物 果物	牛乳 ホットケーキ
20	水	牛乳 あられ	"	すいとん汁 だし巻き卵 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 ドーナツ
21	木	フルーツ ビスケット	"	味噌汁 赤魚の煮つけ 大根の酢の物 果物	牛乳 ジャムサンド
22	金	ヨーグルト	"	わかめスープ 肉団子の甘酢煮 ビーフソテー 果物	牛乳 せんべい
23	土				
24	日				
25	月	牛乳 ウエハース	ごはん	豚汁 さばみりん焼き ほうれんそうサラダ 果物	牛乳 ビスケット
26	火	牛乳 フルーツ	"	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
27	水	牛乳 せんべい	"	クリームシチュウ シーフードサラダ つぼ漬け 果物	牛乳 チョコマフィン
28	木	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 納豆天ぷら あさりときゃべつの和え物 果物	牛乳 フレンチトースト
29	金	ヨーグルト	"	野菜たっぷりスープ ミートローフ ひじきサラダ 果物	牛乳 パウンドケーキ
30	土				

弁当の入らない日 26日(火曜日)

11月15日は、七五三のお祝いの日です。神社へのお参りとともに習慣とされているのが千歳あめです。千歳あめは、七五三が始まった江戸時代より続く伝統のお菓子です。飴は江戸の庶民の代表的なお菓子でしたが、もとは「せんねん飴」 「せんざい飴」と呼ばれていました。千年の寿命を保つという意味が込められています。

## <りんご>の話

1年中お店で見かける果物ですが、日本で成熟するのは夏の終わりから秋にかけてです。さまざまな品種があり、世界中に1万種以上あると言われていています。日本で最も多く栽培されているのは「ふじ」という品種で、酸味が少なく甘み強いのが特徴です。皮に張りつつやがあり、重みがあるものを選ぶといいでしょう。

