

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ
		午前のおやつ	主食		
1	水	おこさませんべい	ごはん	ころっけ ゆできゃべつ すましじる ぱいんかん	よーぐると
2	木	さぶれ	ごはん	うまに さらだ ばなな	せんべい
4	土	かきもち	ぱん	じゅーす ちーず ばなな	さぶれ
6	月	えびせん	ぱん	きのこすぱげってい こんそめすーぷ かき	おかき
7	火	さぶれ	ごはん	さかなのふらい おんやさい みそしる	あじつけこざかな・おかき
8	水	くつきー	ごはん	かれーらいす ふくじんづけ ふる一つさらだ	せんべい
9	木	かるしうむせんべい	ごはん	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのあまに きゃべつ わんたんじる	りんご
10	金	せんべい	ごはん	にくだんご ゆできゃべつ いとこに おれんじ	ぽっきー
11	土	さぶれ	ぱん	じゅーす くだもの ちーず	せんべい
13	月	ぼーろ	ごはん	ちくわのいそべあげ ごまあえ ぱいんかん みそしる	みにしゅーくりーむ
14	火	びすけっと	ぱん	らーめん ごまあえ ちーず	ふる一つくりーむ
15	水	せんべい	ごはん	いりどうふ あげごぼう みそしる	くつきー
16	木	おかき	ごはん	ぽてとおむれつ きゃべつ りんご こんそめすーぷ	ぷりっつ
17	金	くりーむさんど	ごはん	とりにくのてりやき きゅうりのしおもみ ぶたじる おれんじ	かりんとう
18	土	くつきー	ぱん	じゅーす くだもの ちーず	ふれんちぱい
20	月	ももかん	ごはん	おやこに ちゅうかさらだ みそしる	せんべい
21	火	うえはす	ぱん	やきそば ぱいんかん すましじる	ここあむしぱん
22	水	えびせん	さといもごはん	さといもごはん ぽーくかつ とまと ぶろっこりー みそしる	けーき
24	金	かきもち	ごはん	くりーむしちゅー はるまき おかかあえ	びすけっと
25	土	おかき	ぱん	じゅーす くだもの ちーず	びすけっと
27	月	みかんかん	ごはん	ちきんなげっと ひじきのいりに ぱいんかん みそしる	おととと
28	火	くつきー	レーズンパン	にくじゃが ぶろっこりー みそしる	かすたーどけーき
29	水	おこさませんべい	ごはん	きつねうどん しゅうまい とまと	せんべい
30	木	さぶれ	ごはん	やきにく こふきいも きゃべつ こーんぽたーじゅ	せんべい

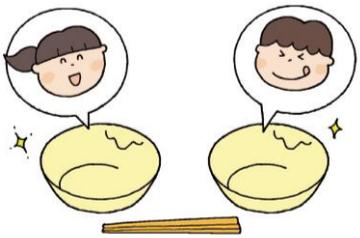
※材料の都合により変更することがあります

秋も深まり、菊の花や紅葉が、鮮やかに映える季節となりました。この時期は、果物や野菜、脂がのった魚が一段とおいしくなります。冬に備えて、しっかり食べて、寒さに負けないからだづくりをしましょう。

11月23日は 勤労感謝の日

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人々の苦勞や努力によって支えられています。11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか？

感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

その言葉がうれしい



和食の日

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

七五三の千歳あめ

七五三の千歳あめには、長寿の願いが込められています。松竹梅や鶴亀などが描かれた袋に、紅白の棒状のあめが入れられています。千歳あめは、子どもの年の数だけ入れてよいとされています。



☆☆☆にんじんの豆乳ポタージュ☆☆☆

【材料】

・人参	1本	A	・水	小さじ1/2
・豆乳	2カップ		・コンソメ顆粒	小さじ1/2
			・塩	少々

【作り方】

- (1) 鍋に、一口大に切った人参とAを入れ、火にかける。
- (2) (1)の人参がやわらかくなったら、ミキサーにかける。
- (3) (2)を鍋に戻し、豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩で味をととのえ完成。