# 

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてはいかがですか。



## 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。千歳飴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よい図案が描かれています。

### 体をあたためで風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- ●身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、 うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、 シチュー、グラタンなど
- ●身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど





#### 誕生会 21日

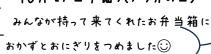
- ・鶏ごぼうおにぎり ・ハンバーグ
- ・ほうれん草とツナのサラダ
- ・トマト・フライドポテト
- ・かきたま汁 ・オレンジ

☆おやつ☆

・ 牛乳 ・ ロールケーキ



10月 29 日芋掘り(から弁の日)



A	-	献立名	3時のおやつ	未满児追加
10	А	ごはん ポークカレー	牛乳	牛乳
		ひじきとチーズのサラダ	プリン クラッカー	ビスコ
11 25	火	ごはん もみじ揚げ	お茶	牛乳
		白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	フルーツョーグルト	コーンフレーク
12 26	水	ごはん うま煮	牛乳	牛乳
		ブロッコリーとコーンの和え物 大根のみそ汁	豆乳蒸しパン	バナナ
13 27	木	ごはん 魚の西京焼き	牛乳	ヨーグルト
		春雨の酢の物 けんちん汁	柿 かりんとう	
14 28	金	ごはん 鶏肉の香り焼き	牛乳	牛乳
		かみかみサラダ わかめと卵のスープ	大学芋	せんべい
1 15 29	±	ごはん ちゃんぽん	牛乳	牛乳
		わかめときゅうりの酢の物	チーズ ビスケット	丸ボーロ
17	А	ごはん すきやき風煮	お茶	牛乳
		もやしのみそ汁 オレンジ	混ぜごはん	せんべい
4 18	火	ごはん 魚のきのこあんかけ	牛乳	牛乳
		きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	りんご ビスケット	コーンフレーク
5 19	水	ごはん 鶏の唐揚げ パンプキンスープ	お茶	牛乳
		マカロニサラダ ブロッコリー トマト	きなこまぶし	丸ボーロ
6 20	木	ごはん 魚のカレームニエル	牛乳	ヨーグルト
		卵入り卯の花炒め 白菜のみそ汁	ツナカレートースト	
n	金	弁当の日	牛乳	ビスケット
		πονο	ドーナッツ	牛乳
8 22	±	ごはん 木の葉井	牛乳	卵ボーロ
		甘酢キャベツ みかん	バーム1ーヘン	牛乳

#### ☆10 月誕生会☆



- ※献立は変更になることもあります。
- ※離乳食はその日の献立に応じて作っています。
- ※5日はシェイクアウトです。

災害時のメニューを提供します。

※7日はお弁当の日です。

