

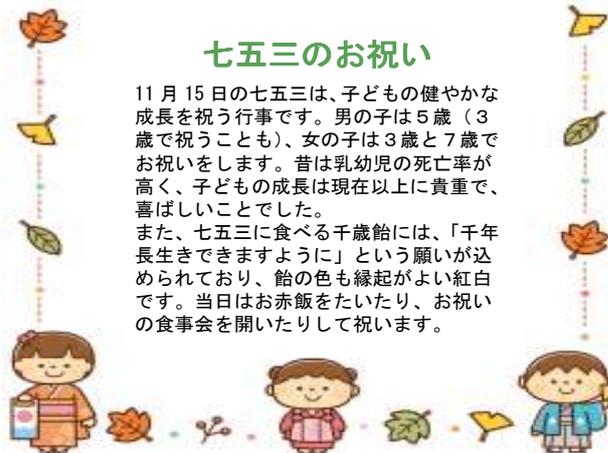
日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
1	木	かつ丼 なめこ汁 ミモザサラダ	イチゴヨーグルト	452 15.5	12.0 1.7	
2	金	ご飯 コーンと卵のスープ マーボー豆腐 レバーの香味揚げ 春雨サラダ	杏仁豆腐	457 16.7	10.9 2.0	
5	月	ご飯 そうめんスープ 鯖の味噌煮 厚揚げと切り干し大根煮 トマトサラダ	オレンジ	451 15.9	15.2 1.8	
6	火	ご飯 味噌汁 鶏つくね ほうれん草のお浸し 筑前煮	みかん缶	452 19.7	13.8 1.8	
7	水	さつま芋ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き かぶのそぼろ煮 五色和え	コンポート	463 15.2	14.5 1.3	
8	木	ポークカレーライス 豆腐とレタスのスープ ひじきマヨサ ラダ	フルーツヨーグル ト	459 13.3	11.9 2.2	
9	金	ご飯 豚汁 コーンクリームコロッケ 厚揚げとこんにゃく煮 納豆	ミルクゼリー	449 16.5	14.1 1.4	
12	月	オムライス きのこのミルクスープ コロコロサラダ	フルーツポンチ	437 16.4	13.5 1.4	
13	火	ご飯 かきたま汁 鮭のムニエル 肉じゃが 小松菜のゴマ和え	りんご	465 20.8	11.7 1.4	
14	水	ご飯 味噌汁 はんぺんチーズサンドフライ かぼちゃ煮 きゅうりの酢の物	オレンジ	434 14.2	10.2 1.9	
15	木	親子丼 味噌汁 ひじき煮	フルーチェ	443 17.4	13.4 1.7	
16	金	食パン(ジャム) スティックパン クリームシチュー ミートグラタン キャベツとコーンのサラダ	ジュース	488 14.3	13.0 2.1	
19	月	ご飯 ワンタンスープ ほっけの照り焼き さつま芋のミルク煮 小松菜のお浸し	オレンジ	438 15.5	10.0 1.5	
20	火	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 大根とツナ煮 五色和え	白桃缶	454 17.6	12.5 1.5	
21	水	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 湯豆腐 パンプキン サラダ	りんご	480 15.9	17.0 1.7	
22	木	けんちんうどん 白菜の煮びたし さつま芋とりんご煮	バナナ	455 14.6	7.7 2.0	
23	金	<b>勤労感謝の日</b>				
26	月	さつま芋カレーライス 豆腐とレタスのスープ スパゲッティサラダ	フルーツヨーグル ト	448 13.4	12.9 1.9	
27	火	ご飯 コーンチャウダー チキンケチャップ ほうれん草のソテー グラッセ マッシュポテト	黄桃缶	454 15.0	12.3 2.2	
28	水	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 小松菜のお浸し	ババロア	433 17.0	12.1 1.8	
29	木	焼きそば たこ焼き けんちん汁 大根サラダ	バナナ	430 17.7	12.2 1.7	
30	金	ご飯 野菜スープ 鶏肉のゴマみそ焼き コーンバター ジャーマンポテト	ジュース	462 15.2	14.3 1.4	
				<b>11月平均</b>	453 16.1	12.6 1.7

\* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。  
\* 毎日麦茶がつかます。

オリーブの実

七五三のお祝い

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、お祝いの食事を開いたりして祝います。



幼児用食器の選び方

**茶碗**…片手で持てる大きさや重さ。電子レンジ対応だと便利。プラスチック製は割れにくい。陶磁器は割れないように大切にすることを育む。  
**はし**…手のひらより約3cm 長いもの。木製か竹製。滑り止め付きがあるとよい。

