

11月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2日 大根の酢の物 すまし汁 ご飯 果物 フランスパンせんべい ミルク	3日 文化の日	4日 魚のオーロラソース 切り干し大根の煮物 味噌汁 ご飯 果物 きのこのリゾット お茶	5日 鶏肉の照り焼き 小松菜のサラダ コンソメスープ ご飯 プチゼリー おからドーナツ ミルク	6日 野菜畑クリームシチュー きんぴら 果物 ご飯 スイートポテト ミルク	7日 ミートスパゲティ マカロニあべ川 牛乳
9日 カニと卵丼 具たくさん豚汁 果物 ご飯 黄粉揚げパン ミルク	10日 魚の竜田揚げ 野菜のおひたし 芋の味噌汁 ご飯 果物 チョコパイ ヨーグルト	11日 マカロニグラタン 野菜スープ 果物 ご飯 アップルパイ お茶	12日 愛情弁当の日 棒チーズ 枝豆 ヨーグルト	13日 炊き込みご飯 ポトフ 果物	14日 ちゃんぽん パン 牛乳
16日 里芋と豚バラ煮 かき玉汁 果物 ご飯 シナモントースト ミルク	17日 チキンカツ ベジタブルサラダ わかめスープ ご飯 果物 バナナクレープ 飲むヨーグルト	18日 おでん ちりめん大根ご飯 味噌汁 煮豆 お好み焼き お茶	19日 ぶりの照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 シナモンスティック ヨーグルト	20日 大豆入りカレー汁 ベジタブルサラダ 果物 ご飯 さつま芋ケーキ ミルク	21日 たぬきうどん せんべい 牛乳
23日 勤労感謝の日	24日 鮭のバター焼 かぶの甘酢和え わかめスープ ご飯 果物 レモンパイ ヨーグルト	25日 揚げだし豆腐 野菜炒め 果物 ご飯 ミニうどん お茶	26日 パーティーの日ポークランチ ポーク&ソース 漬物 マッシュポテト 果物 おかすスープ ご飯のお焼き ミルク	27日 けんちん汁 ひじきの煮付け 果物 ご飯 黄粉団子 ミルク	28日 あんかけ焼きそば あんぱん 牛乳
30日 すき焼き丼 味噌汁 果物 チーズケーキ ミルク					



10月のパーティー料理



七五三のお祝い

15日は七五三です。子供が育ちにくかった時代に、無事に迎えられた1歳、乳児から脱皮する3歳、活発な5歳と成長の節目ごとに、さらなる成長と健康を神に祈ってきました。7歳まで育つと一安心、氏子入りして初めて生存権が社会的に認められ、お葬式をすることもできました。古くは、七五三歳のそれぞれの誕生日を、地域の親以外の人が関わって祝い、成長の自覚と親の過保護を戒める機会になったといえます。

11月15日になったのは、暦の世界では祝日にもっとも適した日で、秋の実りを感謝する日でもあり、徳川家光が虚弱だった4男徳松の5歳の祝いをしたのが始まりといわれています。千歳までもと子供の無事を祈った故事に習い、ささやかでも心をこめた祝い膳は、少しおしゃれに飾ったいつもの五目ご飯です。

旬の台所

青菜のエース
カロチン、ビタミンC、鉄分なども豊富に含み、貧血予防のエースです。11月が生産のピークで、味の良いは寒さと霜にあたった2月のもの。

ほうれん草

選び方
葉が厚く、張りがあり、緑の濃い物。
保存の仕方
ぬれた新聞紙に包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てしておく。



和え物
・ごま和え・白和え
・ピーナッツ和え
・納豆和え
・エノキ和え

花がおいしければ、切りガマ・もみりなどを添えて

中華風ケラダ
ゆでたほうれん草、ハム、卵、豆腐、しょうゆ、大塩、小塩、ごま油、大根板、醤油

飯 吹き寄せごはん 菜碗蒸し
汁 味噌汁 けんちん汁

吹き寄せごはんの作り方

- ① 菜は洗ってよく、葉は芯をむいて下茹です。しょうゆ・味油・塩少々で炒め、油をきる。
- ② ①に、だし汁3杯・酒3杯・みりん大1杯・しょうゆ小2杯・味油大1杯・塩少々を加えて煮る。
- ③ 人参は皮をむき、さつまいもは皮をむき、おろし器でおろす。豆腐は3cm角に切る。
- ④ 吹き寄せごはんに入参・さつまいも・豆腐を加える。