

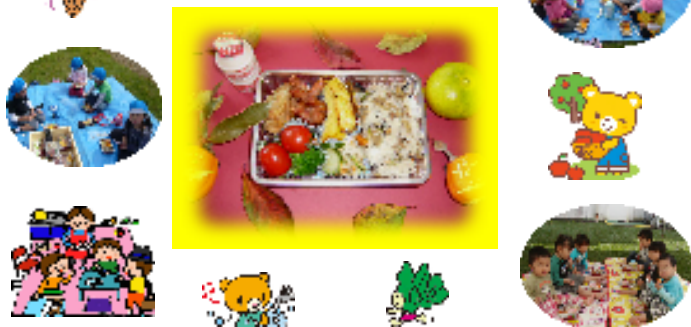
11月のこんだて

月	火	水	木	金	土
	1日 味噌かつ ゆで野菜 いもの味噌汁 ご飯 果物 利休白玉団子 お茶	2日 小松菜の炒め豆腐 卵スープ 果物 ご飯 ソーセージパン ミルク	3日 文化の日	4日 秋野菜カレー フルーツヨーグルト和え ご飯 フルーツクラブティー ミルクココア	5日 秋鮭ときのこの 炊き込みご飯 味噌汁 ポンポンドーナツ お茶
7日 すき焼き 風煮 味噌汁 果物 ご飯 スタミナスパゲティ お茶	8日 たたきごぼうとカリカリ 豚肉の南蛮漬け 秋野菜の味噌汁 ご飯 果物 焼き芋 お茶	9日 愛情弁当の日 ドーナツ ミルク	10日 魚のふわふわ焼き カブの梅和え きのこの汁物 ご飯 プチゼリー シナモン-toast ミルク	11日 モチモチれんこん 団子汁 きのこご飯 果物 バナナブレッド 牛乳	12日 ミートスパゲティ パン 牛乳
14日 中華五目丼 とろろ昆布汁 果物 ご飯 お好み焼き お茶	15日 里芋コロケ レタスの海苔サラダ 味噌汁 ご飯 プチゼリー 黄粉揚げパン ミルク	16日 パーティーの日 ちびっコランチ エビフライ ハンバーグ 鶏肉グリル焼き 果物 ナポリタン ポテトサラダ フレークスナック	17日 ハートオムレツ ゆで野菜 かぶときのこの味噌汁 ご飯 果物 カルシウム-toast 飲むヨーグルト	18日 さばの煮付け 芋がら入り具だくさん汁 果物 ご飯 クッキー ミルク	19日 チャーハン スープ せんべい 牛乳
21日 ロールキャベツ ブロッコリの胡麻和え すまし汁 ご飯 果物 さつま芋のガレット ミルク	22日 鮭のフライ わかめのサラダ はんぺんのスープ ご飯 果物 カボチャのお焼き 飲むヨーグルト	23日 勤労感謝の日	24日 鶏肉の香り揚げ 切り昆布のサラダ ポパイスープ ご飯 プチゼリー 二色サンド ミルク	25日 豆乳シチュー キャベツのしらす和え 果物 ご飯 健康ラーメン お茶	26日 塩焼きそば わかめ卵スープ 果物 お菓子 牛乳
28日 筑前煮 ねばねば納豆 果物 ご飯 ヘルシーおじゃ お茶	29日 鯖のカレー揚げ 温野菜 けんちん汁 ご飯 果物 野菜のべったんこ焼き お茶	30日 ひじきの煮物 肉団子スープ 果物 ご飯 ままかりおにぎり お茶			



食卓だよ!

10月のパーティー料理



肉まん

お赤飯 茶碗2~3杯 8等分にしておく
しゅうまい 小 8個
ごま塩 少々

- ① 1個分のお赤飯を手のひらに丸く平らにお
 - ② しゅうまいを①で包む
 - ③ ラップフィルムで②を包み、電子レンジで加熱する
 - ④ ③のラップフィルムをとって、器に盛り、ごま塩をかける
- ※ しゅうまいの代わりに、ハンバーグを梅干大に切ったものでよい



一人一役

子どもを保育園に迎えに行き、帰宅した時から、家事は次から次へと待っています。お母さん、家事を自分一人で背負い込んでいませんか？子どもは玄関からテレビの前に直行しがちですが、夕ご飯までの間に、なにか出来ることを見つけて家事に巻き込んでみましょう。夕刊を取りに行く、洗濯物をたたむ、カーテンを閉める等々無理のない範囲で家事に参加してもらうことで、降園後の間食防止にもなるでしょう。大人がしてしまえば早く済むでしょうが、この時期を子どもと付き合って乗り切れば、さりげなく当たり前のこととして、家事を手伝う習慣が子どもたちに身についていくでしょう。

家族みんなで出来ることを分担し手伝い合えば、ささやかでも、楽しい食事になることでしょう。「ありがとう、上手だね」は忘れずに



お赤飯を使って (4人分)

お赤飯の肉巻き

お赤飯 茶碗1~2杯 8等分に棒状にしておく

豚薄切り肉 16枚

片栗粉 少々

砂糖・しょうゆ・片栗粉

① 肉を圓のように丸げ片面に片栗粉を

軽くふってお赤飯をおく

② お赤飯を芯にして①の肉を巻き、

③ ②を皿に並べ、ラップフィルムをかけて、電子レンジで肉の色が

白くなるまで加熱する

④ 砂糖、しょうゆ、水少々を煮立て、水溶きの片栗粉を

加えとろみをつける

⑤ ⑤を器に盛り、④をかける

