



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、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



食事のルール・マナーを知る 「食事のときの正しい姿勢とは」

お子さんの食事の姿勢を見てみましょう。
食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
下の5つのポイントに注意です！

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間は



月曜日 2	火曜日 3 文化の日	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7
さばのみそ煮 ほうれん草のソテー さつま芋サラダ くだもの 豆腐と板麩のみそ汁 ラスク・牛乳	 鶏肉のケチャップ焼き 茹でブロッコリー 北海サラダ くだもの 大根なめこねぎのみそ汁 フライドポテト・牛乳	鶏肉のケチャップ焼き 茹でブロッコリー 北海サラダ くだもの 大根なめこねぎのみそ汁 フライドポテト・牛乳	お好み焼き風卵焼き じゃがいもソテー もやしのサラダ くだもの 厚揚げと大根のみそ汁 バナナスティックケーキ・牛乳	カレーのつけ焼き 昆布とそぼろのきんぴら ごぼうのツナマヨ和え くだもの 豆腐ときこのみそ汁 さつまポテト・牛乳	いわしの梅煮 星のポテト ほうれん草ごま和え くだもの 豆腐のスープ お菓子・牛乳
9 ぶりキャベツフライ 小松菜ののり和え キャベツとウインナーのソテー くだもの 豆腐とえのきのみそ汁 ヨーグルト	10 焼肉風炒め きゅうりの塩昆布和え ポテトチーズ焼き くだもの 豆腐とあおさのみそ汁 カステラサンドパン・牛乳	11 さばの西京焼き 千草和え ちくぜん煮 くだもの えのきと卵のすまし汁 じゃこトースト・牛乳	12 けんちんうどん ぶりぶりえび揚げぎょうざ キャベツのかみかみサラダ くだもの 焼きおにぎり・牛乳	13 れんこんと豚肉の唐揚げ キャベツの浅漬け 炒り豆腐 くだもの もやしと椎茸のみそ汁 スイートポテト・牛乳	14 さんまのオレンジ煮 ブロッコリーおかか和え かぼちゃの甘煮 くだもの 玉ねぎとふりのりのみそ汁 お菓子・牛乳
16 お肉屋さんコロッケ 茹でブロッコリー ひじきの五目煮 くだもの 豆腐とわかめのみそ汁 せんべい・牛乳	17 さけのつけ焼き ほうれん草の和え物 厚揚げのそぼろ煮 くだもの えのきのすまし汁 アメリカンドック・牛乳	18 チキンカレーライス ツナチヂミ チップスサラダ くだもの ロールパンジャムサンド・牛乳	19 えびフライ 牛肉とごぼうの炒り煮 茹でブロッコリー くだもの 揚げときこのみそ汁 マドレーヌ・牛乳	20 おからハンバーグ ほうれん草しらす和え 人参とツナの金平 くだもの 大根ともやしのみそ汁 クッキー・牛乳	21 豚肉生姜焼き 金平ごぼう 野菜の華風和え くだもの 高野豆腐としめじのみそ汁 お菓子・牛乳
23 勤労感謝の日 	24 鶏のトマトオニオン煮 青のり粉ふき芋 三色野菜のナムル くだもの きのこ豆腐のみそ汁 肉まん・牛乳	25 照焼ハンバーグ 春雨サラダ れんこんソテー くだもの わかめスープ 型抜きチーズ・牛乳	26 きのこツナの和風スパゲティ 鶏手羽中のみそ漬け焼き コーン入りグリーンサラダ くだもの 野菜スープ いちごジャムサンド・牛乳	27 さば竜田揚げ ほうれん草ごまあえ ビーフンソテー くだもの キャベツと揚げのみそ汁 せんべい・牛乳	28 ホッケみりん醤油焼き 茹でブロッコリー マカロニナポリタン くだもの モズクスープ お菓子・牛乳
30 白身魚フライ 野菜の納豆和え 大根と鶏肉のうま煮 くだもの 里芋ともやしのみそ汁 リングドーナツ・牛乳	◎おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 ◎物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。				

