

11月



おしながき



カロリー



おやつ

11月の小話

みなさん、なんともう11月で今年もあと2ヶ月となりました。時が経つのはホント早いものです。そんな11月の小話は七五三について解説していきたいと思えます。七五三の始まりは室町時代と言われ、江戸時代から武家社会を中心に広がったとされています。ではなぜ七五三なのか。それは昔は乳幼児の生存率が低く、今まで無事に成長したことへの感謝と幼児から少年・少女期への節目にこれからの将来と長寿を願う意味を持っていたようです。3歳で髪の毛を伸ばし始める、5歳で男の子は袴を着る、7歳は女の子が着物を着て帯を締めるという意味があるようです。みなさんのひ孫さんくらいがちょうどそれくらいの年頃ではないでしょうか？もし今年七五三をされるひ孫さんがおられるなら、健康にすくすくと育つことを願ってあげて下さいね☆

1	日				
2	月	親子丼 炊合せ ブロッコリーの和え物 すまし汁	473	りんごゼリー	
3	火	赤魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 大根なます 味噌汁	476	乳果餠	
4	水	チャーハン 蒸しシュウマイ フルーツ缶 中華スープ	481	プリン	
5	木	アジフライ がんもの煮物 キャベツの梅肉和え 味噌汁	598	どら焼き	
6	金	鶏肉の吉野煮 なすの生姜炒め 白菜の昆布茶和え 味噌汁	455	プチケーキ	
7	土	鯖の味噌煮 ゴボウの炒り煮 春菊の和え物 味噌汁	491	水ようかん	
8	日				
9	月	焼き魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 ほうれん草の和え物 味噌汁	501	カスタードケーキ	
10	火	オイスターソース炒め 南瓜の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁	522	栗餠	
11	水	きつねうどん ニラ玉風炒り卵 キャベツの酢醤油和え	340	ロアンヌ	
12	木	いわしハンバーグ ひじきの煮物 ぬた和え 味噌汁	562	乳果餠	
13	金	ちらし寿司 天ぷら 青梗菜辛子和え すまし汁	541	フルーツヨーグルト	
14	土	クロquette 白菜の煮浸し アスパラのサラダ 味噌汁	506	コーヒーゼリー	
15	日				
16	月	あじの南蛮漬け だし巻き玉子 白和え 味噌汁	635	どら焼き	
17	火	中華ラーメン 餃子 大豆サラダ	439	水ようかん	
18	水	豚肉生姜焼き ジャーマンポテト 小松菜のわさび和え 味噌汁	623	カスタードケーキ	
19	木	チャプチェ エビシュウマイ ほうれん草の磯和え 中華スープ	555	紅餠	
20	金	鯖の塩焼き グリンピースの卵とじ ぬた和え 味噌汁	505	りんごゼリー	
21	土	酢豚風 高野豆腐の煮物 大根なます 味噌汁	514	プチケーキ	
22	日				
23	月	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 福神漬	513	プリン	
24	火	豚肉味噌くわ焼き 白菜の煮浸し いんげんの練ごま和え 味噌汁	632	ムーンライト	
25	水	炊き込みご飯 さつまいも天 ブロッコリーの和え物 味噌汁	459	どら焼き	
26	木	メンチカツ 南瓜の煮物 白菜の昆布茶和え 味噌汁	566	人形焼	
27	金	山菜そば ふろふき大根 小松菜の辛子和え	401	カスタードケーキ	
28	土	煮込みハンバーグ アスパラソテー ほうれん草の和え物 コンソメスープ	537	オレンジゼリー	
29	日				
30	月	鯖の煮つけ 豆腐とほうれん草の卵とじ マカロニサラダ 味噌汁	568	ロアンヌ	

