

平成24年11月1日

豊間根保育園

お赤飯の由来

『お赤飯』といえば、七五三や誕生日、入学式、卒業式、成人式、結婚式など、お祝い事のある日に食べます。

もともとは、悪いことを取り除くために『お赤飯』を食べていました。それは、『お赤飯』の赤い色には『悪いものを取り除く力がある』と信じられていたからです。

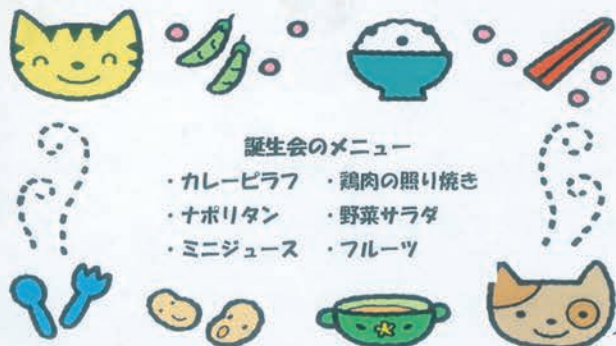
今では子どもの健やかな成長を祝う時や、将来の幸せを祈る行事に欠かせない食べ物になっています。今年の七五三には、そんな話をしながら、お子さんと一緒に『お赤飯』を炊いてみてはいかがでしょうか。園でも16日のおやつにお赤飯のおにぎりを予定しています。

※蒸し器を使わないで炊飯器で簡単に炊けるお赤飯の作り方（簡単ですので是非作ってみてください）

【材料】4～5人分

- ・もち米・・・3合
- ・市販の金時煮豆・・・280g
- ・塩・・・一つまみ
- ・ごま塩・・・お好みで

- ①もち米は研いでざるにあげ水気を切っておきます。
- ②市販の金時煮豆は、金時豆と煮汁に分けておきます。
- ③炊飯器にもち米を入れます。炊飯器のお釜に表示されているおこわ8合分の水加減になるよう煮汁も入れます。
（足りなければ水を足してください。）
- ④最後に金時豆と塩一つまみ入れて、普通コースでスイッチを入れます。炊き上げれば10分ほど蒸らしてさっくり混ぜます。
- ⑤器に盛って、ごま塩をお好みでかければ完成です。



誕生会のメニュー

- ・カレーピラフ
- ・鶏肉の照り焼き
- ・ナポリタン
- ・野菜サラダ
- ・ミニジュース
- ・フルーツ

9日は誕生会です
のでご飯はいりま
せん。
箸セット、おしぼ
りをお願いします。

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰ってください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ
			全 園 児	
1	木	牛乳・リッツ	豚肉の生姜焼き・キャベツのごまサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆ゆずケーキ
2	金	牛乳・サブレ	鮭のマヨネーズ焼き・和風サラダ・さつま芋の芋レモン煮・すまし汁・果物	牛乳・ドーナツ
3	土		文 化 の 日	
4	日			
5	月	牛乳・せんべい	ひじき入り厚焼き卵・ジャーマンポテト・トマト・味噌汁・果物	☆カルピスボンチ
6	火	牛乳・コーンフレーク	鮭の西京焼き・きんぴらごぼう・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物	牛乳☆ドーナツ
7	水	牛乳・ビスケット	ハンバーグ・スパゲティサラダ・塩もみ野菜・スープ・果物	牛乳☆ごま団子
8	木	牛乳・えびせん	マーボー豆腐・中華サラダ・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう
9	金	ゼリー	誕 生 会	ジュース☆ココアケーキ
10	土	プリン	ホットドッグ・スープ・果物	
11	日			
12	月	牛乳・ビスコ	ミートローフ・スパゲティソテー・ゆでブロッコリー・スープ・果物	牛乳☆小豆ホットケーキ
13	火	牛乳・卵ボーロ	鮭の照り焼き・ひじきの五目煮・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物	牛乳☆きな粉マカロニ
14	水	牛乳・クッキー	ちくわの三色揚げ・ナムル・トマト・豚汁・果物	牛乳☆シュガーラスク
15	木	牛乳・せんべい	鶏肉のマーマレード焼き・スイートポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆黒糖蒸しパン
16	金	牛乳・ビスケット	サンマの蒲焼風・切干大根煮・南瓜サラダ・味噌汁・果物	麦茶☆お赤飯おにぎり
17	土	ヨーグルト	カレーうどん・牛乳・果物	
18	日			
19	月	牛乳・サブレ	鮭のちゃんちゃん焼き・浸し和え・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆メープルサンド
20	火	牛乳・ブリッツ	ローストチキン・大豆サラダ・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物	牛乳☆お好み焼き
21	水	牛乳・ウエハース	ハンバーガー・スープ・ミニゼリー・ミニチーズ	牛乳☆レモンケーキ
22	木	牛乳・えびせん	鰯のオランダ揚げ・ビーフンソテー・野菜サラダ・味噌汁・果物	牛乳☆パウンドケーキ
23	金		勤 労 感 謝 の 日	
24	土	ゼリー	親子丼・すまし汁・果物	
25	日			
26	月	プリン	鰯の洋風焼き・野菜炒め・味噌汁・果物	牛乳・ミニパン
27	火	牛乳・ビスコ	厚焼き卵・ごぼうサラダ・粉ふき芋・にらたま汁・果物	牛乳☆フレークファッジ
28	水	牛乳・リッツ	カレーライス・春雨ソテー・ゆで卵・ミニジュース・果物	牛乳☆さつま芋のガレット
29	木	牛乳・ビスケット	サバのカレー焼き・南瓜の甘煮・塩もみ野菜・味噌汁・果物	牛乳☆ピザトースト
30	金	牛乳・卵ボーロ	たこ天・春雨ソテー・味噌汁・果物	牛乳☆キャロットケーキ