



献立表



				1(金)	2(土)	
昼				米飯 関東煮 パンサンスー	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	
食						
3				ドーナツ ミルク	源氏パイ 乳酸菌飲料	
時						
4(月)		5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼		米飯 さばの味噌煮 すまし汁 バナナ	米飯 豚肉の生姜炒め 磯香和え	米飯 鶏肉の味噌煮 ゆかり和え	ポパイピラフ 白菜と豚肉のスープ	
食						
3		さやえんどう ミルク	ジャムサンド 牛乳	豆乳ココアプリン 牛乳	ハッピーターン ミルク	
時						
11(月)		12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼	ひじきご飯 ブロッコリーのツナ和え 豚汁	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ	米飯 酢鶏 中華スープ	ポークカレー フルーツヨーグルト ゆで卵	米飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 茶碗蒸し	ブルコギ丼 わかめスープ ヨーグルト
食						
3	ブリッツ ミルク	クリームパン ミルク	スティック大学いも 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	つぶつぶベジタブル 牛乳	たべっこどうぶつ 乳酸菌飲料
時						
18(月)		19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼		米飯 ポークビーンズ 春雨サラダ	米飯 じゃこ入り卵焼き 塩昆布和え ポイルウインナー	米飯 白身魚のもみじ焼き ツナみそドレッシングサラダ	米飯 ハンバーグ 白和え オレンジ	
食						
3		ハーベスト ミルク	きな粉パン 牛乳	やきいも 牛乳	かっぱえびせん ミルク	
時						
25(月)		26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼	米飯 赤魚の煮つけ 大根のみそ汁 味付け海苔	米飯 麻婆豆腐 ナムル	ロールパン クリームシチュー 和風ドレッシングサラダ 牛乳	米飯 五目大豆 ブロッコリーのツナマヨ和え	米飯 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ オレンジ	サンドイッチ ヨーグルト ジュース
食						
3	ベジたべる ミルク	フレンチトースト 牛乳	チーズおかかおにぎり	スティックポテト 牛乳	雪の宿 ミルク	ポテコ
時						

※都合により変更する場合があります。



11月に入るとすぐにやってくるのが「立冬」。

「冬」という文字を使うには未だ早いのですが、朝晩に感じる肌寒さには季節の進みを実感します。それでも私たちのまわりにはまだまだ秋を楽しむ時間がたっぷりと残っています。

秋の風物詩でもある紅葉は11月後半から見ごろを迎え、日本の四季の一つを味わえます。

また、秋の食材にはきのこ類や白菜、ほうれん草、魚介類など温かい料理に合うものが旬を迎えています。

旬の野菜は栄養価も高く体の免疫機能を高めてくれる効果があります。

寒暖差の激しい時期にもなるため、季節の食材を積極的に取り入れ丈夫な身体づくりを意識していきましょう。

「日本食の日」

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。この日は日本食を取り入れ食事を楽しみましょう。