# R８年11月予定献立表

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ごはん<br>みそ汁（ほうれん草）<br>照り焼きチキン<br>キャベツのサラダ | 文化の日 | マージンごはん<br>みそ汁（大根）<br>豚の味噌炒め<br>いんげんのごまマヨ和え | ごはん<br>具だくさんみそ汁<br>白身魚の西京焼き<br>ブロッコリーサラダ | お子様ランチ<br>野菜スープ<br>のり塩から揚げ<br>もやしのナムル | おにぎり<br>豚汁 |
| 3時のおやつ | 大学芋<br>パイン　ミルク | | レバー<br>りんご　ミルク | クラッカー<br>トマト　チーズ | 誕生ケーキ | ゆで卵 |
| 昼食 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 秋野菜カレー<br>小松菜とコーンのごま和え<br>わかめスープ | ごはん<br>みそ汁（キャベツ）<br>豚こまの照り焼き<br>ほうれん草としめじのソテー | ごはん<br>みそ汁（じゃが芋）<br>白身魚のくわ茶焼き<br>きゅうりの和え物 | ごはん<br>みそ汁（冬瓜）<br>チキンさっぱり煮<br>切干大根サラダ | **お弁当会** | **沖縄そば** |
| 3時のおやつ | フルーツヨーグルト | 亀の甲せんべい<br>りんご　ミルク | 千歳アンダギー<br>オレンジ　ミルク | 酵母パン<br>グレープフルーツ　ミルク | 黒糖蒸しパン<br>パイン　ミルク | おにぎり |
| 昼食 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | ごはん<br>みそ汁（わかめ）<br>チキンピカタ<br>小松菜の白和え | ごはん<br>みそ汁（白菜）<br>鮭のグラタン風<br>ブロッコリーのサラダ | ごはん<br>イナムドゥチ<br>麩チャンプルー | 麦ごはん<br>レバーのみそ汁（ちむしんじ）<br>オムレツ<br>小松菜のおかかソテー | ごはん<br>キャベツのスープ<br>さんまのしそチーズ焼き<br>きゅうりの和え物 | **お弁当の日** |
| 3時のおやつ | イージュ天ぷら<br>オレンジ　麦茶 | ゆで卵<br>パイン　ミルク | カップケーキ<br>梨　ミルク | 焼芋<br>バナナ　ミルク | シークワーサーゼリー | 焼芋 |
| 昼食 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 勤労感謝の日 | ポークカレー<br>ブロッコリーの土佐和え<br>わかめスープ | ミートソーススパゲティ<br>じゃが芋とコーンのスープ<br>キャベツのサラダ | ごはん<br>味噌汁（豆腐人参）<br>さば竜田揚げ<br>白菜の和え物 | 麻婆豆腐丼<br>わかめスープ<br>ベイクドじゃが | ビビンバ丼<br>豆腐スープ<br>白菜の和え物 |
| 3時のおやつ | | きゅうり<br>バナナ　ミルク | ひじきおにぎり<br>りんご　桑茶 | 酵母パン<br>キウイ　ミルク | タンナファクルー<br>りんご　ミルク | じゃが芋 |
| 昼食 | 30 | **// 11月24日は「和食の日」です◒**<br>和食が日本の大切な食文化であることを見直し、<br>次の世代に伝えていくことを目的として設けられました。<br>和食は、ごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせた<br>栄養バランスのよい食事です。<br>だしのうま味を活かすことで、塩分をとりすぎない工夫もできます。<br>毎日の食事の中でも和食の良さを感じてみましょう。 | | | | |
| | 麦ごはん<br>みそ汁（もずく）<br>白身の南蛮漬け<br>ひじきの白和え | | | | | |
| 3時のおやつ | ごぼう<br>りんご　ミルク | | | | | |

**身近な和食文化**

**旬の食材を使っている**
四季がはっきりしていて自然の恵みが
豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、
その季節を味や見た目で楽しんでいる。

**「いただきます」「ごちそうさま」と言う**
自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に
感謝する気持ちを表す食事のあいさつは日本ならでは。



