

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
魚の変わり西京焼き じゃが芋の具だくさん汁 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 ヨーグルト・シスコーン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	文化の日	ツナエッグ マセドアンスープ 果物【セレクト】 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 レーズン入りスコーン・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	肉豆腐 海藻サラダ 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 メロンパン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豚挽肉と春雨の中華炒め 米粟湯 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 大学芋・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	親子うどん もやしと若布のソテー 果物 《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
9		10	11	12	13
ポテトオムレツ 大根スープ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ココアマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	お弁当の日 	魚のゴマソースかけ 豆乳汁 ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 牛乳くずもち・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・ヤクルト・お茶	厚揚げと小松菜の炒め煮 カマボコと胡瓜の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニーサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	親子遠足 	牛肉と大根の煮つけ 卵スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
16	17	18	19	20	21
竹輪の二色揚げ チゲ風味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 米粉クッキー・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	中華風炒り卵 野菜入り若布スープ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 杏仁豆腐・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐とエビの旨煮 もやしの和え物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉トースト・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ビーフカレー 春雨サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	魚のチーズ焼き ひじきのスープ ブロッコリー 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 お好み焼き・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	チャンボン ホットポテトサラダ 果物 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	肉じゃが なめこ汁 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 みたらし団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	バターライス バーベキューチキン 白菜のミルクスープ ほうれん草とコーンのソテー 《3時のおやつ》 チーズケーキ・りんごジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のクラッカー揚げ 野菜のチャンプルー ヤクルト 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 鬼まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・ヤクルト・お茶	ジャージャー豆腐 大根と胡瓜のサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ウインナドッグ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豚肉と納豆の卵とじ丼 すまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
	30	<p>11月24日(火)は「和食の日」です。</p> <p>日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定されました。</p> 			
<p>さつま芋のクリームシチュー ホーランドサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉カステラ・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳</p>					

25日(水) お誕生会

《セレクトメニュー》  
4日(水)・16日(月)



うれしい交力能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

