



# 11月献立表



月	火	水	木	金	土
		ジャージャー豆腐 大根と胡瓜のサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 杏仁豆腐・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	豚挽肉と春雨の中華炒め ひじきのスープ いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	文化の日	親子うどん もやしと若布のソテー 果物 《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
		6	7		8
おはんこの日 《3時のおやつ》 星たべよ・野菜ジュース <10時のおやつ> 黒棒・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> エイセイボーロ・牛乳	中華風炒り卵 野菜入り若布スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 鬼まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	チキンカレー ホーランドサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 柿・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	魚のゴマソースかけ 豆乳汁 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> 果物・牛乳	豚肉と大根の煮つけ 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> ウエハース・牛乳
13	14	15	16	17	18
ツナエッグ マセドアンスープ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 大学芋・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	厚揚げのオイスターソース煮 もやしの和え物 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 ぼたぼた焼き・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	魚の白味噌焼き 米栗湯 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	南瓜のクリームシチュー ひじきのサラダ いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 レズン入りスコーン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	肉じゃが なめこ汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	しょう油ラーメン キャベツのベーコンソテー 果物 《3時のおやつ》 バウムクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
20	21	22	23	24	25
魚のチーズ焼き さつまいの洋風スープ ブロッコリー 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 アップルサンド・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	麻婆豆腐 カマボコと胡瓜の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・クラッカー・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	親子バス遠足 	勤労感謝の日 	竹輪の磯辺揚げ しめじ入り味噌汁 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 ぶかし芋・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ポークカレー ヨーグルト和え 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
27	28	29	30		
豚肉とレンコンのかりかり煮 野菜のナムル いりこ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	ポテトオムレツ 若布ときのこのスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ウィンナードッグ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	魚のしそ揚げ 豚汁 ヤクルト 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	お誕生会 おたのしみ 献立 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳		

11月の予定

30日(木) お誕生会

《セレクトメニュー》  
15日(水)・28日(火)

★ 11月2日(木) ★  
すみれぐみ

芋掘り&クッキング

うれしい交配能  
たっぷり冬野菜

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です。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