



11月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	スパゲティボンゴレ 潤サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
4	水	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド			
5	木	紅葉カレー フルーツヨーグルト きのこスープ	豆乳 おから入りバウンドケーキ			
6	金	あわご飯 すき焼き風煮 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク きな粉ころがし団子			
7	土	ハムチーズサンド ミルク フルーツ				
9	月	あわご飯 豆腐のミートあんかけ 清し汁 切り干し大根炒め フルーツ	ミルク あんぱんまん			
10	火	ドライカレーハードアソート 野菜のスープ フルーツ	ミックスジュース スイートポテト			
11	水	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋チップス			
12	木	弁 当 会		ミルク よもぎ餅		
13	金	ちらし寿し 鯖のケチャップ煮 菊花和え アーサ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ			
14	土	中華丼 ミルク フルーツ				
16	月	あわご飯 ミヌダル 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク もずく天ぷら			
17	火	パン 鶏グラタン ひじきサラダ スープ フルーツ	ミルク いなり寿し			
18	水	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじやこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク			
19	木	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ からし菜サラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン			
20	金	ご飯 カレイの豆乳ソース きんぴらごぼう カンダバースープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
21	土	マーボー秋茄子丼 ミルク フルーツ				
24	火	感謝鶏カレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク 焼き芋			
25	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク セロリーぱりぱり ジューシーおにぎり			
26	木	ピラフ 焼き魚 サラダ スープ フルーツ	ミルク バースデーケーキ			
27	金	あわご飯 おからハンバーグ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミロミルク ベイクトドポテト			
28	土	ホットドック ミルク フルーツ				
30	月	ご飯 内じやが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー			

先日サシバが渡り、柿が色付き、山原ではみかん狩りが始まり、さつま芋畑ではさつま芋が掘り出されるのを心待ちにしています。魚屋では、サンマや鯖、イワシ、秋魚も並んでいます。八百屋では生椎茸やしめじ、えのき、まいたけ、ひらたけ、マッシュルーム、きのこの王様 マツタケもあり、大根、白菜、春菊、ほうれん草、長ネギに花を添えています。

秋の味のこは、香りや味が良いばかりでなく、骨を丈夫にする栄養素もあり、生活習慣病の予防に役立っています。

実り豊かな秋の深まりを食卓で楽しく味わって下さい。

