



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
1	火	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ヒラヤチー	○○○○	○○○○	○○○○
2	水	紅葉カレー ブルーツヨーグルト きのこスープ	ミルク お菓子 バナナ	○○○○	○○○○	○○○○
4	金	ご飯 さんまの蒲焼 人参シリシリー 漬し汁 フルーツ	ミルク フルーツバスケット	○○○○	○○○○	○○○○
5	土	鶏照り焼きサンド ミルク フルーツ		○○○○	○○○○	○○○○
7	月	きのこご飯 秋野菜炒め 油みそ 湯し豆腐 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	○○○○	○○○○	○○○○
8	火	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	ミロミルク ベイクドポテト	○○○○	○○○○	○○○○
9	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジューシーおにぎり	○○○○	○○○○	○○○○
10	木	弁 当 会	ミルク ごまころがし団子		○○○○	○○○○
11	金	ご飯 カレイの豆乳ソース きんぴらごぼう ハンダマのスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー	○○○○	○○○○	○○○○
12	土	中華丼 ミルク フルーツ		○○○○	○○○○	○○○○
14	月	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク おからステック	○○○○	○○○○	○○○○
15	火	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	○○○○	○○○○	○○○○
16	水	パン 鶏グラタン ひじきサラダ スープ フルーツ	ミルク いなり寿司	○○○○	○○○○	○○○○
17	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	○○○○	○○○○	○○○○
18	金	納豆ご飯 魚フライ 大根サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク	○○○○	○○○○	○○○○
19	土	きつねうどん ミルク フルーツ		○○○○	○○○○	○○○○
21	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め かき玉汁 ワインナーのケチャップ炒め フルーツ	ミルク ジャムサンド	○○○○	○○○○	○○○○
22	火	感謝鶏カレー ブルーツヨーグルト スープ	ミルク 焼き芋	○○○○	○○○○	○○○○
24	木	鶏と茸のピラフ 魚フライ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	ミルク バースデーケーキ	○○○○	○○○○	○○○○
25	金	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 クジムチ	○○○○	○○○○	○○○○
26	土	ミックスサンド ミルク フルーツ		○○○○	○○○○	○○○○
28	月	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 アガラサー	○○○○	○○○○	○○○○
29	火	麦ご飯 すき焼き風煮 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク ウインナー きゅうりぱりぱり	○○○○	○○○○	○○○○
30	水	スペゲティボンゴレ 湯サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	○○○○	○○○○	○○○○

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、さつま芋畠ではさつま芋が掘り出されるのを待ちにしています。魚屋では、サンマや鰯、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 きのこは、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。

