

# 11月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火		唐揚げ、マカロニサラダ、みそ汁	黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・果実	ご飯
2	水		白身魚のカレーソースがけ、大根サラダ、清し汁、果実	ホットサンド、牛乳	牛乳・クッキー	ご飯
3	木	文化の日				
4	金	消防署見学(年長)	筑前煮、酢の物、みそ汁	バナナとココアのケーキ、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
5	土		コーン入りラーメン、かみかみサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ロールパン	中華麺
6	日					
7	月		クリームシチュー、春雨サラダ、果実	フレンチトースト、牛乳	お茶・かえり	ご飯
8	火		魚のチーズ風味フライ、酢の物、春雨スープ、果実	みたらし団子、お茶	ヨーグルト	ご飯
9	水		ミートローフ、小松菜としらすの和え物、みそ汁	ぜんざい、お茶	お茶・チーズ	ご飯
10	木	お点前	揚げじゃがいものそぼろ煮、三色野菜和え、清し汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	豆乳・ビスケット	ご飯
11	金		魚のみそ焼き、海藻サラダ、しらすのスープ	にんじんジュースで蒸しパン、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
12	土		スパゲティーミートソース、カラフルサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・スティックパン	スパゲティー
13	日					
14	月		おでん、胡麻和え、果実	じゃこトースト、ミルク	チーズキャッチ、お茶	ご飯
15	火	太陽スポーツ	魚の照り焼き、中華風サラダ、根菜ゴマ汁、果実	スイートポテト、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
16	水	英語	マーボー丼、ゆかり和え、果実	ジャムサンド、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
17	木	お点前	チキンカレー、海藻サラダ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
18	金	お弁当日	弁当日	ふかし芋、牛乳	牛乳・果実	弁当日
19	土		五目うどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・果実	牛乳・ポーロ	うどん
20	日					
21	月		白菜と肉団子のスープ、ごぼうサラダ、果実	焼きそば、お茶	せんべい、お茶	ご飯
22	火	ハートスキル	魚のかば焼き、春雨の酢の物、みそ汁	椎茸入り肉まん、ミルク	野菜ジュース	ご飯
23	水	勤労感謝の日				
24	木	お点前 わくわくランチ	ばら寿司、グリルチキン、フライドポテト、ブロッコリー、春雨スープ、果実	シュークリーム、ミルク	お茶、果実	ご飯
25	金		かぼちゃのそぼろ煮、カレーきんぴら、汁ビーフン、果実	ホットケーキ、ミルク	せんべい、お茶	ご飯
26	土		親子丼、かみかみサラダ、果実	牛乳・パン	ゼリー	ご飯
27	日					
28	月		ヒレカツ、ポテトサラダ、みそ汁	チーズキャッチ、野菜ジュース	お茶・あられ	ご飯
29	火		魚のタルタルソースかけ、ナムル、しらすのスープ、果実	米粉チヂミ、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
30	水	英語	ハヤシライス、マカロニサラダ、果実	おにぎり、お茶	牛乳・ウエハース	ご飯

## おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くと蒸は水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

## うれしい交力能 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あります。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

