



月		火		水		木		金		土	
			鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 大学いも	1日 ☆十三夜栗名月☆ 赤魚の煮つけ 白和え 栗ご飯・かきたま汁 牛乳 さつまいも団子	2日 ちらし寿司 茶碗蒸し フルーツ豆乳 レモンケーキ	3日 文化の日 	4日 焼きそば おにぎり 牛乳 柿・チーズ				
6日	がんもどき 和え物 味噌汁 炊き込みご飯 牛乳 えびせんべい	7日 グラタン サラダ スープ パン 牛乳 スイートポテト	8日 肉じゃが 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 黒ゴマおからクッキー	9日 鶏の照り焼き サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 焼きおにぎり	10日 高野豆腐の卵とじ 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物	11日 しそつくね 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 ムース					
13日	いわしハンバーグ 和え物 味噌汁 さつまいもご飯 牛乳 野菜ドーナツ	14日 焼きコロッケ サラダ スープ ご飯 牛乳 ケークサレ	15日 豆腐の松風焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 ご飯 牛乳 チーズスティック	16日 エビフライ サラダ スープ パン 牛乳 りんごゼリー	17日 筑前煮 酢の物 すまし汁 わかめご飯 牛乳 マフィン	18日 ふれあい運動遊びの会 					
20日	出し巻き卵 ほうれん草とソーセージの炒め 味噌汁 混ぜご飯 牛乳 かぼちゃパイ	21日 ビビンバ スープ 果物 牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	22日 さんまのつみれ揚げ 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 ほうじ茶プリン	23日 勤労感謝の日 	24日 中華風おやき サラダ 果物 フルーツ豆乳 フルーツヨーグルト	25日 うどん 稲荷寿司 牛乳 グリッシーニ					
27日	千草焼き 豆芋 すまし汁 ご飯 牛乳 さつまいもプリン	28日 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 大学いも	29日 かぼちゃコロッケ サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 大根もち	30日 炊き込みピラフ サラダ スープ 牛乳 果物							

※都合によりメニューが変更する場合があります

11月1日☆十三夜☆ 10月4日の旧暦が今年は11月1日。十五夜を中秋の名月と呼ぶのに対し、十三夜は後の月（のちのつき）豆名月、栗名月ともいう。

☆11月3日☆文化の日 自由と平和を愛し、文化を進める日。

☆11月15日☆七五三 子どもの成長を祝って神社などに詣でる年中行事。

☆11月23日☆勤労感謝の日 昔、食べ物を作っている人が「今年もたくさんできてくれて、ありがとう」と収穫の恵みに感謝し「新嘗祭」というお祭りをしていました。それが「勤労感謝の日」として国民の休日に定められました。

☆11月旬の食材☆ 大根、かぶ、ごぼう、蓮根、白菜、じゃがいも、ねぎ、里芋、きのこ類、たら、柿、みかん、りんご

