

# 30年 11月献立表

ミルクたんぽぽ園

| 月   |   | 火   |  | 水   |   | 木   |  | 金   |  | 土   |  |
|-----|---|-----|--|-----|---|-----|--|-----|--|-----|--|
|     |   |     |  |     |   | 1日  | 巣ごもり<br>きのこマリネ<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>じゃがりこ             | 2日  | 豆腐の松風焼き<br>里芋とあさりの煮っ転がし<br>すまし汁<br>ご飯<br>牛乳<br>スイートポテト   | 3日  | 文化の日<br>      |
| 5日  | 鰯大根<br>胡麻酢あえ<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>団子           | 6日  | 中華丼<br>スープ<br>果物<br>牛乳<br>ポンデケーキ             | 7日  | ミートローフ風<br>サラダ<br>スープ<br>パン<br>誕生日ケーキ<br>フルーツ豆乳   | 8日  | 筑前煮<br>味噌チーズ焼<br>すまし汁<br>麦ごはん<br>牛乳<br>コーンフレークケーキ      | 9日  | 春巻き<br>トマトと卵の炒め物<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>トルティーヤ風   | 10日 | 焼き飯<br>エビチリ風<br>スープ<br>牛乳<br>クッキー  |
| 12日 | 焼きそば<br>おにぎり<br>味噌汁<br>果物<br>牛乳<br>チーズ          | 13日 | 鮭の塩焼き<br>大根の煮物<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>りんごドーナツ | 14日 | ポークビーンズ<br>サラダ<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>柿クッキー        | 15日 | 揚げしんじょうのあんかけ<br>小松菜とがんもの含め煮<br>けんちん汁<br>ご飯<br>牛乳<br>茶巾 | 16日 | スペニッシュオムレツ<br>サラダ<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>丸ピザ  | 17日 | 親子ふれあい運動会<br> |
| 19日 | さんまの利休まぶし<br>酢の物<br>すまし汁<br>ゆかりご飯<br>牛乳<br>芋けんぴ | 20日 | 油淋鶏<br>和え物<br>スープ<br>ご飯<br>牛乳<br>フルーツヨーグルト   | 21日 | 里芋コロッケ<br>和え物<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>ラスク           | 22日 | 蓮根まんじゅう<br>和え物<br>茶碗蒸し<br>ご飯<br>牛乳<br>さつまいも蒸しパン        | 23日 | 勤労感謝の日<br> | 24日 | 木の葉丼<br>和え物<br>すまし汁<br>牛乳<br>果物  |
| 26日 | 五目卵<br>きんぴら<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>タルトタタン風       | 27日 | 肉じゃが<br>酢の物<br>味噌汁<br>ご飯<br>牛乳<br>しらすトースト    | 28日 | 揚げししゃもの南蛮漬け<br>和え物<br>すまし汁<br>わかめご飯<br>牛乳<br>大根もち | 29日 | 白菜と鶏のクリーム煮<br>サラダ<br>パン<br>果物<br>牛乳<br>おにぎり            | 30日 | キャベツと豚の味噌炒め<br>和え物<br>すまし汁<br>ご飯<br>牛乳<br>コロコロポテト  |     |  |

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

11月8日 いい歯の日 日本歯科医師会が判定。「いい(11)歯(8)」語呂合わせ

11月15日 油しめ・油祝い 油の収穫を祝う風習。寒い冬を乗り切るために、けんちん汁・てんぷらなどの油を使った料理を食べるようになった。

11月 旬の食材 大根・かぶ・ごぼう・蓮根・白菜・ねぎ・じゃがいも・里芋・きのこ・かつお・たら・柿・梨・みかん・りんご

