



月	火	水	木	金	土
1日 野菜炒め ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 ご飯 牛乳 鯖缶サンド	2日 ぶり大根 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 きなこ棒	3日 文化の日	4日 豚肉の蓮根の炒め煮 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 りんごパン	5日 鯖缶とじゃがいものアヒーショ風 ほうれん草の炒め物 スープ パン 果物 牛乳 鮭ときのこの炊き込みおにぎり	6日 鯖のひつまぶし風 和え物 果物 牛乳 もちもちチーズパン
8日 鶏と大豆の揚げ煮 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 プロッコリドーナツ	9日 にじ組遠足 親子丼 和え物 すまし汁 果物 牛乳 大学いも	10日 ひじき入り和風ハンバーグ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 カップケーキ	11日 鮭の竜田のネギレモン 人参とたらこの炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 アップルパイ風	12日 炒り豆腐 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	13日 いわしのパスタ サラダ 果物 牛乳 おにぎり
15日 ふわふわイカ団子 和え物 けんちん汁 わかめご飯 牛乳 チーズキャンデー風	16日 ツナじゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 人参スティック	17日 コロッケ サラダ クラムチャウダー パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	18日 甘酢マヨチキン 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 大豆のカレー風味揚げ	19日 海鮮あんかけ焼きそば おにぎり 果物 牛乳 豚まん	20日 ハヤシライス サラダ 果物 牛乳 南瓜の蒸しパン
22日 鶏ときのこの炒め物 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フロランタン風	23日 勤労感謝の日	24日 和食の日 焼き魚 卵の花 すまし ひじきご飯 牛乳 岩石揚げ	25日 チリコンカン風 サラダ スープ パン 果物 牛乳 芋羊羹	26日 南瓜コロッケ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 りんごゼリー	27日 豆腐のお好み焼き風 おにぎり 果物 牛乳 ゼリー
29日 いわしのかば焼き 酢の物 すまし汁 麦ご飯 牛乳 かぼちゃプリン	30日 もやしチャンプルー 春雨サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 じゃがいもドーナツ				

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

11月7日 立冬 立冬の「立」には季節の始まりの意味があり、「立冬」は冬の始まりの日という意味があります。

十分な休息と栄養を取り冬を乗り越える為の準備をする期間ともいわれています。

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24日 和食の日 伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

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

