



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
2日	長芋のからあげ 鮭缶と白菜の甘辛煮 豚汁 麦ご飯 果物 牛乳 りんごばん	3日	文化の日	4日	雷豆腐 和え物 すまし汁 炊き込みご飯 牛乳 おにぎり	5日	豚の梅しそロールフライ サラダ 豆スープ パン 牛乳 ピザトースト	6日	えびしんじょうの揚げあんかけ ピーマンとちくわの炒め物 すまし汁 ご飯 牛乳 きなこ棒	7日	鯖のそぼろ丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 ラスク
9日	鰯のみぞれ煮 胡麻酢和え 味噌汁 ご飯 牛乳 野菜ドーナツ	10日	親子遠足(にじ組) 天津飯 棒棒鶏 スープ 牛乳 黒ゴマラスク	11日	つなじゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 バナナマフィン	12日	肉豆腐 柿なます 味噌汁 ご飯 牛乳 しらすトースト	13日	油しめ・油祝い さんまのてんぷら 炊き合わせ すまし汁 ご飯 牛乳 ツナとコーンのハッシュドポテト	14日	ハヤシライス サラダ 果物 牛乳 果物
16日	鯖の塩焼き 大根のたいたん 味噌汁 菜飯 牛乳 大豆のカレー風味揚げ	17日	麻婆豆腐 ナムル スープ ご飯 牛乳 肉まん	18日	ハンバーグ ポテト サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	19日	もやしチャンプルー 酢の物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 えびのばりばりせんべい	20日	パスタ サラダ 果物 牛乳 おにぎり	21日	じゃがいもの炒め物 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物
23日	勲労感謝の日	24日	和食の日 鰯の塩焼き 煮物 味噌汁 ご飯 牛乳 りんごとさつまいもの甘煮	25日	鯖缶クロック サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 アップルパイ風	26日	つくねの野菜あんかけ 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 さつまいもの豆乳アイス	27日	鮭のちゃんちゃん焼き 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 おからビスコッティ	28日	根菜カレー サラダ 果物 牛乳 りんごクッキー
30日	ビビンバ 中華サラダ スープ 果物 牛乳 人参ボンデケーキ										

※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。

2020年の立冬は11月7日～11月21日です。行事食はありませんが冬瓜、牛蒡、柚、白菜、柿などを旬の食べ物を取るといいですね。

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

