

令和4年 11月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
		1日	ぶり大根 酢の物 味噌汁 山菜ご飯 牛乳 ◎ポテト	2日	じゃがいものそぼろ煮 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ツナと野菜の子チミ	3日	文化の日	4日	いわしのかば焼き 人参しりしり 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 じゃがいもピザ	5日	丼ぶり 和え物 味噌汁 果物 牛乳 豆乳ゼリー
7日	いわしと切干のつくね風 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 豆腐パン	8日	親子遠足 カレーピラフ 豆乳シチュー 果物 牛乳 おにぎり	9日	厚揚げの酢豚風 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 南瓜とレーズンの蒸しパン	10日	鯖の味噌煮 和え物 すまし汁 麦ご飯 果物 牛乳 高野豆腐のクッキー	11日	えびしんじょうのあんかけ 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 フルーツゼリー	12日	お弁当日 牛乳 チーズ
14日	鮭のちゃんちゃん焼き 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 野菜クラッカー	15日	油しめ・油祝い かき揚げ 和え物 けんちん汁 ご飯 牛乳 さつまいもプリン	16日	豚と野菜のトマト煮 サラダ スープ パン 牛乳 小松菜のポンデケーキ	17日	椎茸の肉詰め 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 もやしのカリカリ焼き	18日	麻婆豆腐 和え物 スープ ご飯 果物 牛乳 練り切り	19日	焼うどん 味噌汁 果物 牛乳 おにぎり
21日	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 カリカリピーマン	22日	蒸し鶏 じゃがいもとパプリカのロースト すまし汁 ご飯 牛乳 カップケーキ	23日	勤労感謝の日	24日	豚のロールフライ スパサラ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	25日	和食の日 筑前煮 酢の物 すまし汁 ひじきご飯 牛乳 ツナと野菜の子チミ	26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
28日	煮物 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ラスク	29日	ぎせい豆腐 小松菜とひじきのツナ胡麻和え 味噌汁 ご飯 牛乳 ツナとコーンの丸ピザ	30日	和風アクアパッツァ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 大豆のカレー風味あげ						11月12日 都合により お弁当日になります。

※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

