



令和6年 11月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
								1日	さんまのカリッと揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 アップルパイ風	2日	豆腐のお好み焼き 味噌汁 おにぎり 牛乳 果物
4日	振替休日	5日	蒸し鶏 高野豆腐の揚げ煮 味噌汁 ご飯 牛乳 あんぱんだ	6日	親子遠足(にじ組) ぶり大根 酢の物 豚汁 ご飯 牛乳 大学いも	7日	酢豚 和え物 スープ ご飯 果物 牛乳 枝豆	8日	干草焼き 里芋の揚げ出し すまし汁 ご飯 牛乳 きのこ	9日	ハヤシライス サラダ 果物 牛乳 チーズ
11日	鯖の塩焼き 和え物 味噌汁 ご飯 ふりかけ 牛乳 野菜ケーキ	12日	お魚のクリームソース サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	13日	揚げ出し豆腐 レンコンの炒め物 すまし汁 さつまいもと油揚げのおこわ 牛乳 柿羊羹	14日	鯖缶の炒り豆腐 酢味噌和え すまし汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	15日	えびしんじょうのあんかけ 和え物 けんちん汁 ご飯 果物 牛乳 レモンぼうろ	16日	ツイスター風 キャベツとツナの梅マヨサラダ スープ 果物 牛乳 ごまおこし
18日	かつお南蛮風 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 キャベツパイ	19日	赤魚の胡麻味噌煮 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 りんごと豆腐のドーナツ	20日	切干大根のチャプチェ 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 かりんとう	21日	パスタ サラダ 果物 牛乳 おにぎり	22日	和食の日献立 天ぷら 炊き合わせ すまし汁 ご飯 牛乳 練り切り	23日	勤労感謝の日
25日	チキンカツ 彩野菜 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ミルクもち	26日	白身魚の香草焼き カレージャーマンポテト スープ パン 牛乳 ライスバーガー	27日	ツナじゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 おにぎり	28日	きのこのあんかけハンバーグ 和風スパサラ 味噌汁 ご飯 牛乳 カップケーキ	29日	肉豆腐 和え物 すまし汁 ご飯 果物 牛乳 人参ボンデケーキ	30日	ドリア サラダ 果物 牛乳 ラスク

※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

