

11月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	1	ルヴァン	2	シークアーサーゼリー	10		4	Feウエハース	5	ヨーグルト	6	まがりせんべい
昼食	中華丼 もずくスープ カップdeヤクルト		麦ごはん 味噌汁(えのき) 豚の味噌焼き 千切り大根のサラダ		ぶんかひ 文化の日 		ごはん 味噌汁(キャベツ) さばの西京焼き 小松菜の白和え トマト		ごはん 味噌汁(冬瓜) 肉じゃが きんぴら大根 オレンジ		タコライス わかめスープ ヨーグルト	
3時のおやつ	芋天ぷら ミルク		マーマレードケーキ ミルク				手づくりちんすこう 梨 ミルク		タンナファクルー りんご ミルク		ミルク スティックパン	
午前のおやつ	8	はちャ棒	9	バナナ	10	焼き芋	11	こざかなせんべい	12	ハーベストセサミ	13	胚芽ビスケット
昼食	バジタブルカレー コンソメスープ スティックきゅうり		マージンごはん 味噌汁(山東菜) 鶏手羽元のさっぱり煮 野菜炒め		ごはん 味噌汁(キャベツ) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト		ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚のラビゴットソース ほうれん草の白あえ パイン缶		ごはん 豚汁 なすとかぼちゃのそぼろあんかけ モーウイサラダ(マヨ)		ごはん 味噌汁(大根) 柿 サバのゴマ味噌焼き ブロッコリー土佐和え	
3時のおやつ	マドレーヌ オレンジ ミルク		ごまクッキー グレープフルーツ ミルク		マーブルケーキ、みかん、 ミルク		おやつ焼きそば ミルク		黒棒 梨 ミルク		焼き芋 ミルク	
午前のおやつ	15	豆乳(フルーツ味)	16	マリービスケット	17	ソフトせんべい	18	動物ビスケット	19	カルシウムせん	20	棒チーズ
昼食	ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ 棒チーズ バナナ		ごはん 味噌汁(なす) 豚のしょうが炒め ブロッコリーとちくわの和え物		麦ごはん イナムドゥチ 昆布いりちー パパイヤの和え物		ごはん キャベツのクリームスープ 魚のピカタ スタミナサラダ		お子様ランチ チキンクリームスープ 鶏のから揚げ メロン チンゲン菜と人参のソテー		ミートサンド ポテトサラダ ミルク	
3時のおやつ	アップルケーキ ミルク		もずくのヒラヤーチー ミルク		スイートポテト、柿 1/8、ミルク		アメリカンドック、乳酸菌 飲料		ホットケーキ 牛乳		菜飯おにぎり(小松菜) お茶・麦茶 オレンジ	
午前のおやつ	22	ビスコ	23		24	丸ボウロ	25	バナナ	26	焼き芋	27	ぶどうゼリー (Fe)
昼食	チキンカレー コンソメスープ もやし和え物		きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日 		ごはん 味噌汁(大根) さんまのしそチーズ焼き ブロッコリーのサラダ(ツナ)		お弁当会		ごはん 味噌汁(かぼちゃ) 麻婆豆腐 黄桃 きゅうりの和え物		炊き込みピラフ 味噌汁(じゃがいも) コールスローサラダ ヨーグルト	
3時のおやつ	ごまフレーク 梨 ミルク				黒糖蒸パン ミルク		ケーキ ミルク		ジャムサンド(いちご) りんご ミルク		かりんとう りんご 豆乳(フルーツ味)	
午前のおやつ	29	プリン	30	カル鉄スティック	勤労感謝の日(23日) 勤労感謝は働く人々へ感謝する日ですが、もともとは五穀豊穡、毎年の農作物の収穫に感謝する日でもあります。							
昼食	牛丼 味噌汁(豆腐) バイドじゃが オレンジ		マージンごはん ソーキ汁 納豆 麩チャンプルー パイン缶									
3時のおやつ	ヨーグルトスコーン ミルク		もずく天ぷら 牛乳									

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人の感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めるといいですね。

