



# 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 まがりせんべい	2 ソフル元気ヨーグルト		4 野菜スティック	5 はとむぎおこし
昼食	 	中華丼 もずくスープ みかん	ベジタブルカレー コンソメスープ スティックきゅうり	ぶんか ひ 文化の日 	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	タコライス 白菜の和え物 わかめスープ 黄桃
3時のおやつ		芋天ぷら ミルク	マーブルケーキ ミルク		タンナファクルー りんご ミルク	芋けんぴ ミルク
午前のおやつ	7 はちャ棒	8 ひじきスティック	9 バナナ	10 焼き芋	11 ハーベストセサミ	12 胚芽ビスケット
昼食	麦ごはん 味噌汁 (えのきわかめ) 豚の味噌焼き 千切り大根のサラダ	ごはん 味噌汁 (冬瓜厚揚げ) 肉じゃが きんぴら大根	マージンごはん 味噌汁 (山東菜とうふ) 鶏手羽元のさっぱり煮 野菜炒め (パクチョイ)	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(トマト) 黄桃	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 (大根油揚げわかめ) サバのゴマ味噌焼き ブロッコリー土佐和え 柿 1/8
3時のおやつ	マドレーヌ オレンジ ミルク	ジャムサンド(いちご) りんご1/8 ミルク	ヨーグルトスコーン ミルク	もずく天ぷら ミルク	黒棒 バナナ1/2本 ミルク	きな粉サンド ミルク
午前のおやつ	14 豆乳 (フルーツ味)	15 こざかなせんべい	16 丸ポウロ	17 動物ビスケット	18 カルシウムせん	19 棒チーズ
昼食	麦ごはん イナムドッチ 昆布いりちー パパイアの和え物	ごはん 味噌汁 (しめじ) 豆腐のキッシュ いんげん土佐和え トマト	沖縄そば 大豆サラダ オレンジゼリー	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	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	スイートポテト りんご ミルク	黒糖蒸しパン ミルク	鮭わかめおむすび 大根の梅あえ 桑茶	アメリカンドック ミルク	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	21 バナナ	22 マリービスケット		24 Feウエハース	25 ビスコ	26 丸ポウロ
昼食	チキンカレー もやしの和え物 カップdeヤクルト	ごはん 味噌汁 (なす) みかん缶 豚のしょうが炒め ブロッコリーとちくわの和え物	きんろかんしゃ ひ 勤労感謝の日 	お弁当の日	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 麻婆豆腐 (白菜) きゅうりの和え物	炊き込みピラフ 味噌汁 (じゃがいも) 大根一のサラダ ヨーグルト
3時のおやつ	ごまフレーク 柿 ミルク	もずくのヒラヤーチー ミルク		ケーキ ミルク	かりんとう 豆乳 (フルーツ味) バナナ	焼きもちおにぎり お茶・麦茶
午前のおやつ	28 ソフトせんべい	29 カル鉄スティック	30 焼き芋	食事のあいさつ		
昼食	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ごぼうサラダ (ツナ) バナナ	牛丼 味噌汁 (豆腐わかめ) ベイクドじゃが みかん	マージンごはん 納豆 ソーキ汁 麩チャンプルー (からし菜) 黄桃	 <p>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感謝を表す言葉です。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たちへ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、心を込めて言えるといいですね。</p> 		
3時のおやつ	魚天ぷら ミルク	ごまクッキー グレープフルーツ ミルク	アップルケーキ 牛乳			