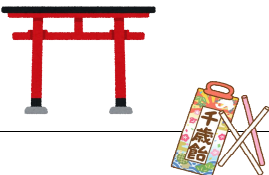


	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛がらめ れんこんのサラダ 呉汁	文化の日	パン 牛乳 洋風オムレツ 白菜とりんごのサラダ もやしスープ	ごはん かぼちゃと豚肉のごまがらめ 甘酢和え 豆腐の味噌汁	パン 牛乳 さつまいもと鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ 根菜のスープ	もちつき
午後	ふかし芋 牛乳		ヨーグルト	豆乳クッキー 牛乳	りんごゼリー	
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	パン 牛乳 ボロニアステーキ にんじんのサラダ コーンポタージュ	チキンカレーライス マセドアンサラダ バナナ	ごはん 五目春雨 納豆和え 車麩の味噌汁	ピザ 牛乳 ナポリタンスパゲッティ 野菜ゼリー	ごはん さんまの梅煮 白和え かき玉汁	焼きそば チーズ バナナ 牛乳
午後	おせんべい しょうゆ味 牛乳	お豆腐屋さんのドーナツ 牛乳	たこやき 牛乳	ココアワッフル	お麩のラスク 牛乳	
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	ごはん 肉じゃが ゆかり和え 豆腐と青菜のすまし汁	パン 牛乳 ミートローフ 切干大根のサラダ じゃがいものスープ	わかめごはん パッファロー風チキン ちくわのごま和え なめこの味噌汁	パン 牛乳 ミートボール ひじきのサラダ さつまいものポタージュ	栗おこわ 豚肉のくわ焼き ブロッコリーのごま和え 柿 かぼちゃの味噌汁	サンドイッチ チーズ りんご 牛乳
午後	どうぶつビスケット 牛乳	フルーチェ	黒糖まるぼうろ 牛乳	りんごケーキ	クレープ 牛乳	
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	勤労感謝の日	ふりかけごはん 炒めビーフン 菜種和え けんちん汁	パン 牛乳 ゆで豚肉のBBQソース 大根サラダ 白菜のスープ	ごはん なすとピーマンのなべしぎ 中華風冷奴 かぶと卵の味噌汁	パン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ みかん	いなりうどん チーズ オレンジ 牛乳
午後		ピザ風クラッカー 牛乳	栗のムース	ウエハース 牛乳	バナナマフィン	
	30(月)					
昼食	ごはん 豆腐とひき肉の煮込み きゅうりの香味和え じゃがいもの味噌汁					
午後	ふっくら蒸しケーキ 牛乳					

11月24日は「和食の日」

「和食・日本人の伝統的な食文化」はユネスコに登録されています。日本人の伝統的な食文化について見直し、その大切さについて考える日として11月24日を「いいにほんしょく」とよび、「和食の日」としています。



和食の特徴

- ①栄養のバランスが良く健康的 ③自然の美しさを表現
②多様で新鮮な食材と素材の味を活用 ④年中行事との関わりがある

バランスのとれた和食のキーワード”まごわやさしい”

栄養豊富で手に入りやすい、食事に取り入れたい食材の頭文字



まめ

ごま
(種実類)

わかめ



やさい

さかな
(魚介類)



しいたけ
(きのこ類)



いも