



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
				1日	キャベツと豚の味噌炒め 豆腐のあんかけ すまし汁 ご飯 果物 牛乳 クッキー	2日	さつまあげ 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 高野豆腐のクッキー	3日	文化の日	4日	焼きうどん おにぎり 果物 牛乳 ふかし芋
6日	かぶと豚肉の煮物 ほうれん草の炒め物 味噌汁 炊き込みご飯 果物 牛乳 じゃがいもピザ	7日	お弁当日 牛乳 果物	8日	鯖の梅みぞれ煮 立冬 おかか炒め 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 豆乳黒ゴマプリン	9日	豆腐ステーキ 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 スイートポテト	10日	チリコンカン グリルサラダ スープ パン 牛乳 カップケーキ	11日	フィッシュバーガー サラダ スープ 果物 牛乳 豆乳ゼリー
13日	生姜焼き 南瓜の煮物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 さつまいものケーキ	14日	鮭の塩焼き きんぴら すまし汁 ご飯 果物 牛乳 豆腐のさつまいもドーナツ	15日	コロッケ サラダ 味噌汁 わかめご飯 フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	16日	ごった煮 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 おにぎり	17日	ぶり大根 胡麻酢和え 味噌汁 ご飯 牛乳 チーズトースト	18日	鮭寿司 和え物 茶碗蒸し 牛乳 クッキー
20日	白身魚の香草焼き サラダ ミネストローネ パン 果物 牛乳 おにぎり	21日	きのこのストロガノフ サラダ 果物 牛乳 野菜ボンデケーキ	22日	塩麻婆豆腐 中華サラダ スープ ご飯 牛乳 おやき風	23日	勤労感謝の日	24日	和食の日 天ぷら 炊き合わせ すまし汁 麦ご飯 牛乳 練り切り	25日	親子丼 和え物 味噌汁 牛乳 果物
27日	煮物 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 フルーツヨーグルト	28日	鶏と秋野菜のあんかけ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 人参ゼリー	29日	鯖の味噌煮 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 ごまラスク	30日	お好み焼き風つくね 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ホットケーキ				

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

11月8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

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

