



ミルクたんぽぽ園

月	火	水	木	金	土
					1日 サラダ丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 ラスク
3日 文化の日	4日 チャプチェ風 チョレギ和え スープ ご飯 果物 牛乳 焼き芋	5日 鮭の竜田のネギレモン 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 ぶどうパン	6日 鶏と大豆の揚げ煮 きのこの胡麻酢和え 味噌汁 ご飯 牛乳 トマトのボンデケーキ	7日 鯖の塩焼き 大根の煮物 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 どら焼き	8日 そばろ丼 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 チーズ
10日 鶏の梅しそ春巻き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 お好み焼き風せんべい	11日 天ぷら 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	12日 グラタン サラダ スープ パン フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	13日 じゃがいものそばろ煮 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 かりかりいりこ	14日 じゃがいも蓮根饅頭 和え物 すまし汁 秋の彩り炊き込みご飯 牛乳 練り切り	15日 いわしのかば焼き 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物
17日 秋刀魚の塩焼き カブのそばろあんかけ 味噌汁 ご飯 牛乳 スイートポテト	18日 豆腐ステーキ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 豆腐とバナナのケーキ	19日 タンドリーチキン サラダ スープ パン 果物 牛乳 カップケーキ	20日 筑前煮 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 おにぎり	21日 煮魚 白和え すまし汁 ご飯 牛乳 クラッカー	22日 キッシュ サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
24日 振替休日	25日 やきそば スティック野菜 味噌汁 果物 牛乳 カップケーキ	26日 麻婆豆腐 ナムル スープ ご飯 牛乳 ぜんざい	27日 たらと白菜の煮物 きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 おからのビスコッティ	28日 揚げ豆腐のきのこあんかけ 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 おにぎり	29日 鶏のてりたま 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 大学芋

※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

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

