



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
1	月	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 大根とツナ煮 小松菜の胡麻和え	みかん缶	457 19.3	15.6 1.8	
2	火	ハヤシライス 野菜スープ キャベツとコーンサラダ	ミルクゼリー	455 14.6	15.3 1.7	
3	水	文化の日				
4	木	あじのかば焼き丼 豚汁 きゅうりの酢の物	フルーチェ(いちご)	457 19.2	12.1 1.6	
5	金	けんちんうどん 白菜の煮びたし さつま芋とりんご煮	バナナ	453 14.5	7.7 1.8	
8	月	ご飯 かきたま汁 さばの照り焼き 筑前煮 かぼちゃサラダ	ブルーベリー ヨーグルト	462 16.3	17.3 1.1	
9	火	親子丼 なめこ汁 キャベツの胡麻和え	オレンジゼリー	456 17.8	15.0 1.8	
10	水	誕生会 ご飯 きのこのミルクスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト ほうれん草のソテー	ショート ケーキ	458 16.5	19.1 1.5	
11	木	ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 温野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) 大根のそぼろ煮	オレンジ	455 20.8	12.6 1.7	
12	金	豚丼 すまし汁 ツナサラダ	キャラメルプリン	450 22.1	13.0 1.5	
15	月	お好み焼き 焼きそば けんちん汁 大根サラダ	フルーツカクテル	452 16.8	21.7 1.8	
16	火	鶏そぼろ丼 具たくさん味噌汁 マカロニサラダ	パパロア	457 19.1	19.2 1.4	
17	水	ご飯 豚汁 コーンクリームコロッケ 納豆 厚揚げとこんにゃく煮	バナナ	457 15.6	16.0 1.5	
18	木	さつま芋カレーライス 豆腐とレタスのスープ コロコロサラダ	フルーチェ(桃)	454 13.8	12.4 1.9	
19	金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト コールスローサラダ	オレンジ	452 15.5	15.0 1.6	
22	月	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ 切干し大根の煮物	白桃缶	453 14.7	15.9 1.4	
23	火	勤労感謝の日				
24	水	揚げパン ミネストローネ チキンナゲット トマトサラダ	ピルクル	452 14.7	21.7 1.9	
25	木	ご飯 そうめんスープ サバの味噌煮 大根の甘酢和え かぼちゃ煮	マスカットゼリー	450 12.7	12.5 1.5	
26	金	ご飯 ワンタンスープ マーボー豆腐 ちくわの磯部揚げ 春雨サラダ	バナナ	455 15.6	12.4 1.9	
29	月	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじき煮 スティック野菜	オレンジ	450 16.6	16.3 1.3	
30	火	ふりかけご飯 コーンチャウダー 鶏肉のトマト煮 フライドポテト ほうれん草のソテー	りんごヨーグルト	452 15.8	17.3 1.5	
				11月平均	454 16.6	15.4 1.6

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
* 毎日麦茶がきます。

おいしくて力がもりもりわいてくる!!
お芋を食べましょう☆

じゃが芋やさつま芋は、
行事で芋掘りに行く機会があることから、
子ども達にもなじみが深い食べ物です。
いろいろな調理法でおいしく食べましょう。

今回は学園でも提供した、さつま芋ご飯のレシピを
載せます🎵
ぜひお家でも作ってみてください🍴



**子どもの
成長を祝う
七五三**

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳胎の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

おすすめ
さつま芋ご飯

<材料>

- 米・2合
- さつま芋・200g
- 塩・小さじ1
- 酒・大さじ1
- 黒ゴマ・適量

<作り方>

- 1・さつま芋は一口大角切りにし水にさらしておく
- 2・お米を研いで通常通りの水を入れる
- 3・塩、酒を入れてよく混ぜ、さつま芋をのせて炊く
- 4・好みで黒ゴマをかける



ホクホクでとても美味しいですよ〜

さつま芋はどのような栄養が含まれているか
知っていますか?
糖質が多いので、ダイエットには不向きと思われている方も多いですが、便秘を改善する働きや
むくみを解消する作用も期待できます☆
食物繊維も多く含み、腸内細菌を整えてくれます。

