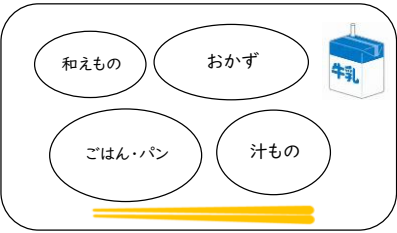


11月  
こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>

食文化を考えよう



月	火	水	木	金
<div>11月8日は「いい歯の日」</div> <div>丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやリンなどのミネラルのほかに、良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなども必要です。</div> <div>食事はいろいろな食品を組み合わせ、バランスの取れたものにしましょう。また、食物繊維の多い野菜や肉の切り身、小魚、乾魚などの噛みごたえのある食物をよく噛むことにより、あごの骨を丈夫にし、歯の表面についた細菌や付着物が除去されます。よく噛むことで唾液の分泌も多くなり、口中の衛生に役立ちます。</div>		<div>1</div> <div>スィートポテトサラダ チキンナゲット 全員2個</div> <div>ミルクパン トマトスープ</div>	<div>2</div> <div>ごぼうサラダ</div> <div>ごはん 里芋のそぼろ煮</div>	<div>3</div> <div>文化の日</div>
<div>6</div> <div>きのこのマリネ れんこん入りチリコンカン</div> <div>背割りコッペパン 具だくさんラビオリスープ</div>	<div>7</div> <div>あじのさんが</div> <div>小松菜と油あげの煮びたし 梅びしお</div> <div>ごはん ちゃんこ汁</div>	<div>8</div> <div>カルちゃんサラダ かぼちゃコロッケ</div> <div>食パン コーンスープ</div>	<div>9</div> <div>揚げさばの照り焼きソース</div> <div>大根とじゃこの梅肉和え 白菜のみそ汁</div> <div>麦ごはん</div>	<div>10</div> <div>海藻のさっぱりサラダ</div> <div>ムース</div> <div>セルフ親子丼</div>
<div>13</div> <div>肉団子の甘酢あんかけ</div> <div>麦ごはん 太平燕</div>	<div>14</div> <div>いわしのみぞれ煮</div> <div>小松菜のおかか和え</div> <div>ごはん 豚汁</div>	<div>15</div> <div>ブロッコリーのツナサラダ</div> <div>ミルクパン きのこのクリームスパゲティ</div>	<div>16</div> <div>ちんげん菜の中華和え</div> <div>ごはん 麻婆春雨</div>	<div>17</div> <div>焼き栗コロッケ</div> <div>にらとツナの和え物</div> <div>具飯 いちよう葉汁</div>
<div>20</div> <div>キャベツとりんごのサラダ</div> <div>ナン バターチキンカレー</div>	<div>21</div> <div>糸寒天の和え物 魚のもみじ焼き</div> <div>ごはん さつまい</div>	<div>22</div> <div>キャロットラペ</div> <div>食パン&amp;マーシャルピーンズ 秋のシチュー</div>	<div>23</div> <div>勤労感謝の日</div>	<div>24</div> <div>豚肉とれんこんの炒め物 みかん</div> <div>ごはん 豆腐とわかめのみそ汁</div>
<div>27</div> <div>野菜のゆかり和え ぶりのフライ</div> <div>麦ごはん 卵の花汁</div>	<div>28</div> <div>ひじきのみそマヨ和え ごはんの友</div> <div>ごはん おでん</div>	<div>29</div> <div>ビタミンサラダ</div> <div>ココアパン ミートボールスパゲティ</div>	<div>30</div> <div>鶏とレバーの甘辛炒め</div> <div>ごはん 白菜のねぎごまスープ</div>	

※太枠でかかったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。