



### ●旬の食材●

11月の旬の食材には、ししゃも、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、長芋、キウイフルーツなどがあります。中でも白菜は低カロリー、風邪予防や免疫力UP、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富です。また、ほうれん草にはβカロテン、抗菌化作用、がん予防や肌の老化を防ぎ、ナトリウムを排出し、高血圧を防ぐ効果があります。便秘改善、糖尿病の予防にも効果的です。旬の食材を是非取り入れてみてください！

### ●七五三の千歳飴●

千歳という言葉には『千年』『長い年月』の意味があります。また、千歳飴の細長い形状や、引っ張るとどこまでも伸ばせる性質から『細く長く』『長寿』が連想され、千歳飴には、細く長く粘り強くいつまでも健康で長生きしてほしいという意味が込められています。



**お誕生会**

- ・ハンパンのグラタン
- ・サラダ
- ・ウインナー
- ・ナゲット
- ・玉子スープ
- ・フルーツ
- ・ゼリー

来月のお誕生会は6日(水)です

★マークは新メニューです

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーンズサラダ</li> <li>・かんぴょうの唐揚げ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがぶー</li> <li>・ピーマンのゴマ炒め</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<p><b>文化の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンシチュー</li> <li>・味付のり</li> <li>・果物</li> </ul>
5	6	7	8	9	10	11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根の炒め煮</li> <li>・ブロッコリーの白和え</li> <li>・オニオンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肝のしぐれ煮</li> <li>・野菜のゆかり和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<p><b>お誕生会</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のマリネ</li> <li>・きつね納豆</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テリヤキハンバーグ</li> <li>・アイルランドサラダ</li> <li>・きのこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> </ul>
12	13	14	15	16	17	18
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいも御飯</li> <li>★かき玉味噌汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・渦巻きとんかつ</li> <li>・野菜のドレッシング和え</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレーンオムレツ</li> <li>・きゅうりの酢物</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき煮</li> <li>・揚げ芋</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の竜田揚げ</li> <li>・三色サラダ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・吹き寄せ煮</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> </ul>
19	20	21	22	23	24	25
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春巻き</li> <li>・スティック野菜</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこスパゲッティ</li> <li>・厚揚げの味噌煮</li> <li>・玉子スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のフライタルタルソース</li> <li>・柿なます</li> <li>・とうふ汁</li> </ul>	<p><b>勤労感謝の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインナーカレー</li> <li>・福神漬け</li> <li>・果物</li> </ul>	<p><b>生活発表会</b></p>
26	27	28	29	30		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャーマン風ポテトサラダ</li> <li>・ごまジャコ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボマカロニ</li> <li>・味玉子</li> <li>・果物</li> <li>・かぼちゃのポタージュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいも</li> <li>・刻み昆布煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<p>●毎日、給食メニューをチェックして、楽しみにしている子がいます！『おいしいね』といいながら食べている姿で、皆にっこりです😊</p>	

