



	月	火	水	木	金	土
	(1日) 厚焼き卵 きざみ昆布のサラダ キャベツスープ 牛寿司おむすび	(2日) 遠足 お菓子	(3日) 文化の日	(4日) れんこんハンバーグ リンコンサラダ きのこ味噌汁 さつまいもクッキー・牛乳	(5日) 魚の味噌煮 (保小中連携献立) 春雨サラダ かぼちゃ汁 炊き込みおむすび	(6日) 親子丼 すまし汁 果物 お菓子
昼食	(8日) 五目煮豆 カリフラワーのサラダ すまし汁	(9日) 魚のホイル焼き わかめの酢物 豆腐汁	(10日) カレーうどん 鶏肉の照り焼き 大根の酢の物	(11日) ポークビーンズ マカロニサラダ 玉ねぎスープ	(12日) 魚の塩焼き ほうれん草の白和え 田舎汁	(13日) おかず入り弁当
おやつ	わかめおむすび	フルーツ盛り合わせ・牛乳	たくあんおむすび	お菓子・牛乳	青菜おむすび	お菓子
昼食	(15日) おからの煮物 ほうれん草のサラダ なめこ汁	(16日) 焼ししゃも 切り干し大根のソテー 豚汁	(17日) タンメン 鮭の塩焼き きゅうりの酢の物	(18日) にごみ (保小中連携献立) ビーフンサラダ 青菜汁	(19日) 魚のゆずソースかけ ほうれん草の中華和え かぼちゃ汁	(20日) ハヤシライス 野菜サラダ 果物
おやつ	梅じゃこおむすび	いいこせんべい・牛乳	ピラフおむすび	さつまいもケーキ・牛乳	五目おむすび	お菓子
昼食	(22日) 松風焼き ほうれん草の胡麻和え かぶのミルク味噌汁	(23日) 勤労感謝の日 焼芋・牛乳	(24日) かまどクッキング 夕焼けおむすび	(25日) ポテトグラタン コールスローサラダ コーンスープ	(26日) 魚のケチャップ煮 かぶサラダ 五目汁	(27日) 根菜カレー 果物
おやつ	鮭おむすび				野菜フルーツ・牛乳	お菓子
昼食	(29日) 酢豚 わかめのサラダ 春雨スープ	(30日) 魚のきのこあんかけ れんこんサラダ わかめの味噌汁			<p>たくさんお芋や栗がとれたよ!!</p>	
おやつ	さつまいもおむすび	ヨーグルトムース				

11月の予定

11/2日(火) 遠足

※おかず入り弁当をお願いします。

11/4日(木) おやつクッキング(ばら組)

11/13日(土) ※おかず入り弁当の日

11/24日(水) かまどクッキング

※白ご飯はいりません

11月のおいしいお魚

さけ・さんま・すずき・さわら・はまち

鮭には紅鮭・銀鮭などの種類がありますが日本で水揚げされる生鮭のほとんどは白鮭という種類だそうです。その中でも産卵の時期に日本の川へ戻ってくる白鮭のことを「秋鮭」と呼ぶそうです。産卵後の鮭は脂が少なくさっぱりしているので、フライやムニエルなどの油を使った料理にするのがおすすめです。



10月の食事の様子

