

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
1 お弁当の日 おゆうぎ会総練習  (牛乳) スキムミルク ③ マドレーヌ	2 (ぶりかけごはん) お好み焼き風卵焼き 中華風スープ 納豆サラダ キウイ (牛乳) スキムミルク ③ フルーティヨーグルトデザート	3 (白ごはん) 八宝菜 ジャガイロのみそ汁 わんごんのごま和え みかん (牛乳) スキムミルク ③ おかし	4 (白ごはん) 里芋のそぼろ煮 ミニうどん(うどん) カレーマヨ和え りんご (牛乳) スキムミルク ③ ヂャムサンド	5 (じゃこごはん) 大豆のごまごま揚げ もやしと小豆の炒め物 キャベツの昆布和え キウイ (牛乳) スキムミルク ③ おかし	6 おゆうぎ会  《菓子詰め合わせ》
8 (ぶりかけごはん) 魚の味噌汁 さつまいも汁 キャベツのみそ汁 ウインナーソーテー キウイ (牛乳) スキムミルク ③ おかし	9 (白ごはん) 納豆入りさつまいも汁 卵と玉ねぎのスープ 三色和え りんご (牛乳) スキムミルク ③ ホンテ"魚ごは"	10 (芋ごはん) ひじき炒め 揚げ豆腐のみそ汁 レバーのみそ炒め 煮 豆 バナナ (牛乳) スキムミルク ③ おかし	11 (カレー炒飯) 高野豆腐と野菜の炒め物 五穀と人参の炒め物 鶏肉とキャベツの炒め物 みかん (牛乳) スキムミルク ③ オレンジ色のチーズケーキ	12 (おにぎり) 7"ラタンめん 豆腐のみそ汁 白米の和え物 りんご (牛乳) スキムミルク ③ セリ	13 五目うどん みかん 《おかし》
15 (ぶりかけごはん) 根菜の五目煮 白米のみそ汁 中華風サラダ バナナ (牛乳) スキムミルク ③ さつまいもケーキ	16 (カレーライス) 五穀のみそ汁 ささ身の黄金焼き カレー ② 白和え ゆで卵 ② キウイ (牛乳) スキムミルク ③ アメリカンデザート	17 (白ごはん) さばのみそ煮 白菜と卵の炒め物 野菜のごまマヨ和え みかん (牛乳) スキムミルク ③ おかし	18 (ツア炒飯) 麻婆豆腐 キャベツのスープ 里芋の揚げ煮 りんご (牛乳) スキムミルク ③ さつまいもケーキ	19 だんじょう会 おたのしみ会 三色ライス 千切大根のみそ汁 トンカツ ホットサラダ みかん (牛乳) スキムミルク ③ プラザジュース 《おかし》	20 野菜ラーメン りんご 《おかし》
22 (ぶりかけごはん) 南風のスコアコロケ 五目汁 もやしと豆腐の和え物 キウイ (牛乳) スキムミルク ③ おかし	23 (ハムライス) 魚のさっぱり揚げ わかめスープ 野菜のごま和え みかん (牛乳) スキムミルク ③ キューピー	24 (白ごはん) 米煮込み 人参とキャベツの炒め物 さつまいものみそ汁 ウインナーソーテー バナナ (牛乳) スキムミルク ③ おかし	25 (ぶりかけごはん) 根菜の五目炒め もやしスープ キャベツと豆腐の炒め物 みかん (牛乳) スキムミルク ③ バナナケーキ	26 (おにぎり) 豆腐ハンバーグ 南風のみそ汁 野菜炒め りんご (牛乳) スキムミルク ③ おかし	27 スパゲティポロタン みかん 《おかし》
29 年末休み 	30 年末休み 	31 年末休み 			

今月のお弁当の日は
総練習の日☆☆☆☆

12月1日(月)

よろしくお願いします。

子どもと
一緒に

食べものクイズ

Q 「おかき」と「せんべい」の違いは？

①原料 ②大きさ ③形

A 正解は①。おかきには粘り気のあるもち米が、せんべいには粘り気の少ないうるち米が使われています。おかきはふくらみやすく、せんべいはふくらみにくいという特徴もあります。



旬の食材

ごぼう

東北や関東を中心に栽培されている長いごぼうは、晩秋に旬を迎えます。あくが強いので、切ったらずくに水にさらしましょう。煮ものや銀料理などに用いられますが、油との相性がよく、きんぴらやごぼうチップスもおすすです。

