

令和6年
11月の献立



11月8日は「いい歯の日」



11（いい）8（歯）のごろ合わせから、11月8日は「いい歯の日」とされています。よく噛んで食べることは身体にとってたくさん良い効果があります。

22日 みかんゼリー



- ①脳の働きをよくする
- ②消化を助ける
- ③虫歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ
- ⑤噛む力（あご）が発達する

がみかみ



もみあげ

1日(金)



牛乳
ごはん
豚汁
さんまの蒲焼き

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
振替休日	牛乳 さつまいもパン コーンスープ ミンチカツ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 揚げシューマイ	牛乳 パン(減量) カレーうどん 焼き鳥風	牛乳 ごはん 沢煮椀 鰯の照り焼き アセロラゼリー
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
牛乳 ごはん すき焼き煮 かぼちゃコロッケ	牛乳 パン 白菜の豆乳クリーム煮 フランクフルト	牛乳 ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン	牛乳 パン(減量) 醤油ラーメン ちくわのいそべ揚げ パイナップル	牛乳 ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
牛乳 ごはん 八宝菜 春巻	牛乳 パン ミネストローネ ハンバーグ	牛乳 ごはん みそしる 鶏肉の竜田揚げ	牛乳 うずまきパン カレーシチュー エスカベッシュ	牛乳 ごはん 豚キムチスープ チヂミ みかんゼリー
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
牛乳 ごはん 凍り豆腐の含め煮 かきあげ	牛乳 パン(減量) チャンポンメン ウインナー	牛乳 ごはん さつまい まぐろの竜田揚げ	牛乳 黒糖パン チンゲンサイのスープ タンドリーチキン	牛乳 ごはん ハヤシライス いりどり炒め