



Main table with columns: 日曜 (Day), しゅしよくのみもの (Main Dish), りょうりめい (Recipe Name), つけるものかけるもの (Ingredients), あかのしよくひん (Red Dish), きいろのしよくひん (Yellow Dish), みどりのしよくひん (Green Dish), びごう (Notes). Rows include dates from 1st to 29th of November.

「かみかみ」こんだて

ほっかいどうのきょうどりより

「わしよくのひ」こんだて

8日(金)いいはのひ はのけんこうをたもつためには、よくかむことがたいせつになります。かみごたえのあるたべものをしょくじにとりいれ、よくかんでたべるしゅうかんをつけましょう。こんだてによくかんでたべる「かみかみきんぴら」とりいれています。

11日(月) ちゃんぼんめん ちゃんぼんめんのスープを、ちゅうかめんにかけてたべてください。

14日(木) ドライカレー ドライカレーを、ごはんにかけてたべてください。

19日(火) ちくわのこめこあげ 1〜2ねんせい 1こ 3〜6ねんせい 2こ

こんげつの「しゅん」のしよくざい
・こまつな ・さつまいも
・ながねぎ ・にんじん
・だいこん ・はくさい
・さけ ・さば
・わかさぎ ・ししゃも
・りんご ・みかん

24日(日) わしよくのひ 11がつ24かは、11(いい)24(にほんしよく)のごろあわせから「わしよくのひ」とせいていされました。せかいからちゅうもくされているわしよくのきほんである「だし」のふうみをよくあじわってほしいです。11がつ25にち(月)は、わしよくメニューのこんだてです。おたのしみに！

あきしまさんの やさいをしようします！ あきしましないでしゅうかくされた、「こまつな・だいこん・ながねぎ・さといも・はくさい」をつかいます。のうかのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていただきましょう。(かせん・ふとじになっています。)

*材料等の都合により献立を変更する場合があります。
*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
*毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、3つの色のグループに分けています。
バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください

Summary table with columns: 今月の栄養価(基準値), エネルギー(kcal), たんぱく質(g). Values: 584(650), 27(21.1~32.5).