

# 11月分献立予定表(移行食)

	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事食や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもと になるもの	からだの調子を整えるもの	
16	土	牛乳 せんべい 煮込みうどん 白菜とツナの和え物 鶏肉の磯辺焼き 果物	牛乳 ジャムサンド バナナ	うどん 小麦粉 油 食パン マヨドレ	豚肉 油揚げ ツナ 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん えのき ねぎ ほうれん草 白菜 青のり	<p><b>これからが旬 ほうれん草</b></p> <p>寒さがいっそう厳しくなるこの季節、小松菜やほうれん草はその寒さに負けずこれから葉を大きくしていきます。ほうれん草は緑黄色野菜のなかでも抜群の栄養価を誇ります。牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、葉酸などが豊富なので、造血作用があります。</p> <p>独特のえぐみは、油を使って調理したり、じゃこなどのカルシウムと合わせたりすることで抑えられます。根元の赤い部分は骨の形成に重要なマンガンが豊富です。甘みも強いので捨てずに使うのがおすすめです。</p>
18	月	牛乳 せんべい 軟飯 カレイの煮つけ さつま芋とにんじんの煮物 すまし汁 リンゴジュース	牛乳 パンケーキ バナナ	もち米 ざらめ さつま芋 小麦粉 ごま油 三温糖	カレイ 豆腐	しょうが にんじん ごま えのき まいたけ	
19	火	牛乳 せんべい 牛丼 ベイクドポテト キャベツの和え物 みそ汁 果物	牛乳 スイートポテト たわらおにぎり	こめ ざらめ じゃが芋 油 バター ごま油 さつま芋	牛肉 粉チーズ ささみ 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ しめじ キャベツ ごま わかめ	
20	水	牛乳 せんべい 食パン タンドリーチキン ほうれん草とじゃが芋のグラタン みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン たわらおにぎり	食パン じゃが芋 バター 米粉 パン粉 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト チーズ	玉ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん セロリ パセリ	
21	木	牛乳 せんべい 軟飯 和風ハンバーグ 小松菜の和え物 みそ汁 果物	牛乳 ビスケット たわらおにぎり	こめ パン粉 米粉 ざらめ ごま油 小麦粉 三温糖	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 こまつな 菊の花 キャベツ えのき ねぎ	
22	金	牛乳 せんべい カレーうどん 大根サラダ 鶏肉の照り焼き 果物	牛乳 チーズパン バナナ	うどん 小麦粉 油 マヨドレ	豚肉 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	ねぎ 大根 にんじん ほうれん草	
25	月	牛乳 せんべい 軟飯 豆腐チャンプル キャベツの胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン たわらおにぎり	こめ ごま油 小麦粉 黒糖	豆腐 豚肉 油揚げ	玉ねぎ もやし キャベツ にんじん ごま 大根	
26	火	牛乳 せんべい 軟飯 牛肉のせん切り炒め かぼちゃの煮物 みそ汁 果物	牛乳 パンケーキ たわらおにぎり	こめ ごま油 三温糖 小麦粉 油 はちみつ	牛肉 豆腐 牛乳	しょうが こまつな にんじん かぼちゃ わかめ ねぎ	
27	水	牛乳 せんべい 食パン 鶏肉の照り焼き ほうれん草とじゃが芋のソテー みそ汁 果物	牛乳 おにぎり バナナ	食パン 小麦粉 パン粉 油 バター こめ	鶏肉	キャベツ ほうれん草 レタス にんじん	
28	木	牛乳 せんべい 軟飯 れんこんつくね かぶの煮物 みそ汁 果物	牛乳 焼き芋 たわらおにぎり	こめ パン粉 じゃが芋 焼き芋	牛肉 油揚げ	れんこん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ かぶ 菊の花	
29	金	牛乳 せんべい 軟飯 鮭の塩焼き 白菜とツナのおかかポン酢和え みそ汁 果物	牛乳 肉まん バナナ	こめ ざらめ 里芋 小麦粉 三温糖	鮭 ツナ 油揚げ	しょうが 梅干し 白菜 にんじん 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	
30	土	牛乳 せんべい スパゲティナポリタン ほうれん草の和え物 ささみのソテー みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド バナナ	スパゲティ 油 小麦粉 食パン いちごジャム	ウイニー ささみ ツナ	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん えのき わかめ	

## こまつな

栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムはほうれん草以上に含まれています。特にカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中では飛び抜けています。豊富なビタミンCは風邪予防にも効果があります。こまつなの知名度は全国的ですが、実は江戸(東京)生まれの野菜です。今でも東京産のこまつなはとても多く生産されています。



\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。  
\* 調理見学及び試食は随時受け付けています。