



令和5年度 11月

めだか組

曜	日	献立名	おやつ	米	豚	れ	し	さ	油	き	小	人	花	し	昆	か	麩	わ	み	鰹	牛	小	B	さ	卵	さ	牛		
月	13 / 27	豚肉とれんこんの甘辛炒め 土佐和え みそ汁	牛乳 どらやき	バナナ	米	豚	れ	し	さ	油	き	小	人	花	し	昆	か	麩	わ	み	鰹	牛	小	B	さ	卵	さ	牛	
火	14 / 28	魚のクリームコーン焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳 シチューパン	ポロ	米	ほ	小	ク	マ	ブ	き	人	花	し	昆	か	麩	わ	み	鰹	牛	強	小	塩	ス	マ	鶏	玉	牛
水	1 / 15 / 29	鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃ煮 すまし汁	牛乳 バナナの パウンドケーキ	りんご	米	鶏	み	さ	ご	か	ざ	昆	豆	ね	塩	し	昆	牛	パ	さ	小	卵	B	パ	パ	鶏	玉	牛	
木	2 / 16 / 30	ハヤシライス きゃべつのレモンドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 ビスケット	ハイハイ	米	鶏	玉	人	グ	ピ	ケ	さ	小	油	き	人	レ	シ	モ	ン	さ	し	ぶ	ア	さ	牛	ビ	ス	
金	17	さつま芋ごはん ツナがんと 磯辺和え・みそ汁	牛乳 りんご	せんべい	米	さ	人	鶏	ざ	油	木	ツ	グ	し	卵	片	油	ほ	し	昆	の	麩	し	わ	み	鰹	牛	りん	
土	18	チキンライス 大根のグラタン みそ汁	牛乳 ウエハース	ポロ	米	鶏	玉	人	コ	油	大	し	マ	小	牛	花	塩	チ	き	も	わ	み	鰹	牛	ウ	エ	ハ		
月	6 / 20	からあげ 和風サラダ すまし汁	牛乳 スイートポテト	バナナ	米	鶏	人	し	し	ご	卵	片	青	油	き	人	パ	牛	ス	ブ	白	酢	油	さ	牛	寒	さ	み	
火	7 / 21	パン シチュー 白菜サラダ	牛乳 フルーツ寒天	せんべい	強	マ	塩	さ	ス	卵	鶏	玉	人	パ	牛	ス	ブ	白	酢	油	さ	牛	寒	さ	み	寒	さ	み	
水	8 / 22	ごぼうのハンバーグ いんげんのソテー みそ汁	牛乳 せんべい	りんご	米	合	ご	し	卵	パ	ケ	ざ	い	コ	油	塩	豆	も	わ	み	鰹	牛	せ	ん	べ	い	牛		
木	9	きのこスパゲティ ポテトサラダ	牛乳 ホットケーキ	バナナ	ス	パ	豚	人	わ	え	し	片	ざ	油	昆	じ	人	リ	マ	牛	小	B	さ	卵	牛	油			
金	10 / 24	魚の幽庵焼き 白和え みそ汁	牛乳 いちごクリームパン	ポロ	米	ほ	し	レ	ほ	ひ	豆	ご	ざ	昆	白	ね	み	鰹	牛	強	小	塩	ス	マ	い	牛			
土	11 / 25	ひじきごはん 豚肉の鉄火煮 すまし汁	牛乳 ビスケット	ハイハイ	米	か	油	鶏	人	ざ	し	豚	ご	人	じ	油	み	さ	昆	ね	わ	し	塩	昆	牛	ビ			

11月24日は和食の日

和食の日は、日本人の伝統的な和食文化について認識を深め、継承の大切さを考える日です。
『1(い)1(い)2(日本)4(食)』の語呂合わせから、11月24日が和食の日に制定されています。
また、和食には良いところがたくさんあります。
・一汁三菜で栄養バランスが良い
・お出汁の旨みで塩分を抑えられる
・季節感ある食事が楽しめる
・発酵調味料(みそ・しょうゆ)で腸内環境が整う
・年中行事で普段食べないごちそうが食べれる

ごぼうハンバーグ(4人分)

材料:ごぼう-100g 合ひき肉-200g 卵-1個
パン粉-大さじ10 バター-小さじ1
しょうゆ-小さじ0.5 ウスターソース-大さじ1
トマトケチャップ-大さじ1.5

作り方:①ごぼうはカッターにかけて細かくするか、みじん切りにする。
②①と合ひき肉・卵・パン粉を合わせ、よくこねる。
③②を4等分にし、丸く成形する。
④フライパンにバターをひいて③を並べ、蓋をして両面しっかりと中まで焼く。
⑤トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆを混ぜ合わせたソースを④にかけて完成。