

11月

のこんだて

月	火	水	木	金	土
和食の日 ~24日は和食の日です 和食の特徴である基本型の【一汁三菜】「ご飯」「汁」「香の物」に「お菜」が3品添えられるという組み合わせで、これは「ご飯」を食べるための献立のかたちです。 「和食」に欠かせないお米はどこから来たの?? お米のもとになる稲の栽培が始まったのは1万年前以上前とされ、野生の稲を栽培したのが始まりと考えられています。その原産地は中国の長江流域とその周辺という説が有力で、そこから西へ伝わった品種がインディカ種。また、東へと伝わり、東アジアに広まったのがジャポニカ種です。 新嘗祭(にいなめさい) 11月23日は勤労感謝の日ですが、昔は新嘗祭といって、その年にとれた穀物を神様に供えて、感謝する祭事の日でした。					
	4	5	6	7	8
	ごはん・みそ汁 魚の更紗焼き カリフラワーサラダ	オムライス コーンスープ 和え物	鶏肉ときのこそば 芋まん・サラダ くだもの	ごはん・すまし汁 チーズはんぺんフライ 杏仁豆腐	ごはん・ワカメスープ 和風金平包み ヨーグルト
10	11	12	13	14	
高菜そぼろ丼 すまし汁・くだもの ブロッコリーサラダ	ごはん・かきたま汁 魚の南蛮漬け えだまめサラダ	ごはん・武者汁 鶏の醤油香り揚げ もずくの酢の物	焼きそばパン 野菜スープ・サラダ ゼリー・牛乳	ごはん・筑前煮 豆腐と生姜のスープ バジルサラダ	
17	18	19	20	21	22
ごはん・めかたま汁 魚の柚子胡椒焼き 茄子の中華煮	皿うどん・パン サラダ・ゼリー	ごはん・みそ汁 チキン南蛮 酢の物	ごはん・中華スープ きのこグラタン 胡麻和え	ごぼうと大豆の キーマカレー すまし汁 ブロッコリーサラダ	ごはん・赤だし キャベツミンチカツ プリン
	25	26	27	28	29
	ごはん・玉子スープ 豆腐のふわふわ揚げ シーザーサラダ	エビフライサンド OR フィッシュサンド 野菜スープ・サラダ ゼリー・ジュース	ごはん・中華スープ タンドリーチキン ハムサラダ	ごはん・そうめん汁 ハンバーグ ひじきサラダ	ハヤシライス 野菜スープ タルト