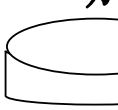
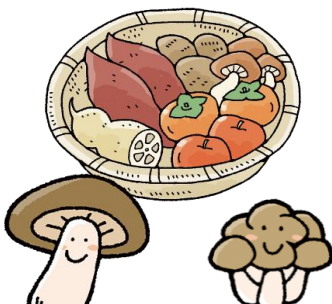




献立盛り付け表



月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ししゃもフライ(3尾)  こんにゃくの炒り煮 ご飯  食物せんい たっぷりみそ汁 	5 りんご  回鍋肉 麦ご飯  スーミータン 	6 春雨の酢の物  ご飯  厚揚げのそぼろ煮 	7 (8日: いい歯の日) 茎わかめのサラダ  黒糖コッペパン  じゃこスパゲティ 
10 ヨーグルト  まごわやさしいサラダ  カレーライス 	11 はりはりなます  ご飯  おでん 	12 とびだせ! レシピ いわしのおかか煮  アーモンド和え ご飯  せんべい汁 	13 肉豆腐  納豆  ご飯  京風味噌汁 	14 大学芋  パンパン  肉団子スープ 
17 魚のごまソースかけ  即席漬け 麦ご飯  のっぺい汁 	18 厚焼き卵  おかか和え 牛じゃこライス  もずく汁 	19 地産地消の日(みかん) みかん  茎わかめの煮物  麦ご飯  茶ご汁 	20 中華和え  ご飯  麻婆豆腐 	21 提供品(シロップ) ポテのチーズ風味  アサイシロップ  ワンローフパン  ラビオリスープ 
24 振替休日 (23日 勤労感謝の日) 	25 (24日: 和食の日) 煮魚  ごま和え ご飯  味噌汁 	26 鶏肉とレバーのみそがらめ  昆布和え ご飯  すまし汁 	27 スイートポテトサラダ  ハヤシライス 	28 ゆでキャベツ  きのこハンバーグ  コッペパン  クリーンスープ 

11月8日は『いい歯の日』



元気に食事の時間も楽しく過ごすために、
自分の歯を大切にしましょう。
丈夫な歯をつくるためには、よくかむことや
カルシウムの多い食べものを食べることが大切です。



カルシウムの多い食べもの



牛乳



ヨーグルト



大豆



豆腐



ほうれん草



ブロッコリー



わかめ



のり



ひじき



献立盛り付け表

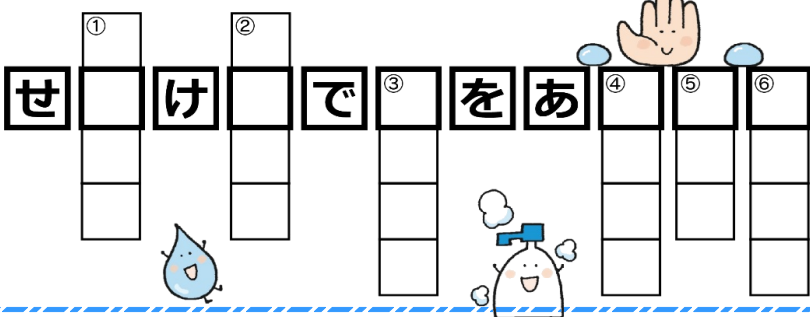


月	火	水	木	金
1 しらす和え ご飯 味噌おでん	2 いわしの生姜煮 おひたし ご飯 けんちん汁	3 地産地消の日 (柿) レシピコンクールの献立 柿 ハ女茶入り生姜焼き 麦ご飯 春雨スープ	4 大根と天ぷらの煮物 ご飯 いきなり団子汁	5 レシピコンクールの献立 パンにマーガリンをぬってチキン・ゆで をはさみ、フィレオチキンサンドを作る 野菜のマヨネーズ和え フィレオチキン マーガリン ワンローフパン カレーポトフ
8 とびだせ！レシピ フレンチサラダ 冬野菜カレーライス	9 五色サラダ ご飯 じゃがいものそぼろ煮	10 魚のみぞれ煮 ごま和え ご飯 味噌汁	11 春雨の酢の物 麦ご飯 麻婆豆腐	12 アメリカンサラダ 黒糖コッペパン クリームスパゲティ
15 和風ハンバーグ ブロッコリー ご飯 根菜のミネストローネ	16 きびなごフライ(4尾) すき昆布の炒め物 ご飯 豚汁	17 れんこんサラダ ふりかけ ご飯 カレーうどん	18 さばの梅煮 昆布和え 麦ご飯 かきたま汁	19 提供品(シロップ) ころころサラダ サジーシロップ ワンローフパン ボルシチ
22 冬至 厚焼き卵 白菜の即席漬け わかめご飯 南瓜の味噌汁	23 メンチカツ おかか和え ご飯 沢煮椀	24 セレクトデザート キャベツと豆のサラダ チキンライス コーンクリームスープ	いま しゅん た もの カリフラワー ブロッコリー 里芋	

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
ふとなく なか こと ば
太枠の中に言葉があらわれます。

きれいに 見えても実は……



- 大豆からつくった わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ねばねばの食べ物ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついてい
- 二分の一のこと。ます。細菌などは見えないので、汚れていないよう
- 寒い時に手にはめに見えても手を洗う必要があります。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。

