



## 立冬

暦の上で冬が始まる日です。

11月の上旬、季節としてはまだまだ紅葉シーズン真っ只中で秋の印象が強い時期ですが、少しずつ冬の気配を感じ始める頃です。この時期の季節の節目が「立冬」です。2019年は11月8日（金）が立冬となります。

立冬の「立」には季節の始まりの意味があり、文字通り冬の始まりの日です。秋分と冬至の間で、暦の上では立冬から立春の前日までが冬となります。


立冬の頃は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、一念の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。そのため、立冬は十分な休息と栄養を取り、冬を乗り越える為の準備をする期間とも言われています。

1 (金)



### 入園テスト



		4 (月)				5 (火)				6 (水)				7 (木)				8 (金)															
献立		振替休日								ごはん カレー肉じゃが 鮭のバター醤油焼き(乳) すまし汁(卵) オレンジ				バターロール(小麦・卵) ポークビーンズ(乳) りんごのサラダ バナナ (乳)				ごはん ちくわの磯辺揚げ(小麦・卵) かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 キウイ				ごはん 豚肉のごまだれ炒め(ごま) 小松菜と油揚げの和え物 すまし汁 みかん											
		精白米・豚小間・じゃがいも・人参・玉葱 白滝・グリルビース・鮭・小松菜 はんぺん・オレンジ				バターロール・豚小間・じゃがいも・玉葱・人参 大豆水煮・パセリ・りんご・白菜 きゅうり・バナナ・牛乳				精白米・焼きちくわ・青のり かぼちゃ・鶏ひき肉・大根・人参 キウイ				精白米・豚小間・キャベツ・もやし ビーマン・小松菜・えのき草・油揚げ かぶ・生椎茸・みかん																			
栄養価		エネルギー 408 kcal		脂質 6.5 g		たんばく質 19.1 g		食塩 1.5 g		エネルギー 376 kcal		脂質 15.9 g		たんばく質 15.6 g		食塩 1.3 g		エネルギー 383 kcal		脂質 8.0 g		たんばく質 10.7 g		食塩 1.6 g		エネルギー 387 kcal		脂質 11.3 g		たんばく質 16.7 g		食塩 1.2 g	
		11 (月)				12 (火)				13 (水)				14 (木)				15 (金)															
献立	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え(ごま) みそ汁 りんご								ごはん かじきのにんにく風味(ごま) コーンとわかめのナムル(ごま) 春雨スープ みかん				黒糖ロール(小麦・卵) マカロニのクリーム煮(小麦・乳) ブロッコリーのソテー(乳) バナナ 牛乳(乳)				わかめごはん 鶏のから揚げ 小松菜の煮びたし すまし汁 パイナップル				ハヤシライス(小麦・乳) ブロッコリーの和え物(卵) りんご												
	精白米・興亜豆腐・鶏ひき肉・玉葱・人参 ほうれん草・大根・キャベツ・しめじ りんご				精白米・かじき・にんにく・もやし きゅうり・わかめ・コーン・春雨 チンゲン菜・みかん				黒糖ロール・鶏小間・マカロニ 玉葱・人参・しめじ・グリルビース ブロッコリー・ローレル・バナナ・牛乳				精白米・鶏もも肉・生姜 小松菜・人参・油揚げ・わかめ 長葱・パイナップル				精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも しめじ・グリルビース・にんにく・生姜 ブロッコリー・かぼ・りんご																
栄養価		エネルギー 391 kcal		脂質 8.5 g		たんばく質 16.8 g		食塩 1.8 g		エネルギー 320 kcal		脂質 2.1 g		たんばく質 19.1 g		食塩 1.1 g		エネルギー 383 kcal		脂質 15.4 g		たんばく質 15.4 g		食塩 2.1 g		エネルギー 386 kcal		脂質 11.8 g		たんばく質 14.6 g		食塩 2.0 g	
		18 (月)				19 (火)				20 (水)				21 (木)				22 (金)															
献立	ごはん 白身魚の甘酢あん(小麦) れんこんともやしの和え物(ごま) みそ汁(小麦) りんご								ごはん 鮭の紅葉焼き(卵) 白菜のごま和え すまし汁 りんご				バターロール(小麦・卵) 鶏肉のバーベキューソース グリーンポテト バナナ 牛乳(乳)				なすのミートスパゲティ コールスローサラダ もやしのスープ キウイ				ごはん 豆腐の中華煮 かぶの甘酢 みそ汁 みかん												
	精白米・たら・玉葱・人参・ビーマン れんこん・もやし・きゅうり わかめ・鮭・りんご				精白米・鮭・玉葱・しめじ・人参 白菜・大根・ほうれん草・りんご				バターロール・鶏もも肉・生姜・玉葱 りんご・パセリ・じゃがいも・青のり バナナ・牛乳				スパゲティ・なす・豚挽き肉・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・コーン パーコン・もやし・キウイ				精白米・木綿豆腐・豚挽き肉・たけのこ水煮 玉葱・人参・生椎茸・長葱・生姜・にんにく かぶ・きゅうり・じゃがいも・しめじ・みかん																
栄養価		エネルギー 348 kcal		脂質 3.5 g		たんばく質 16.0 g		食塩 1.7 g		エネルギー 387 kcal		脂質 8.9 g		たんばく質 16.7 g		食塩 0.6 g		エネルギー 349 kcal		脂質 15.1 g		たんばく質 17.6 g		食塩 1.1 g		エネルギー 407 kcal		脂質 13.4 g		たんばく質 13.9 g		食塩 3.3 g	
		25 (月)				26 (火)				27 (水)				28 (木)				29 (金)															
献立	ごはん かぼちゃコロッケ(小麦・卵) きんぴらごぼう(ごま) みそ汁 りんご								ごはん 筑前煮 わかめ和え みそ汁 オレンジ				レーズンロール(小麦・卵) 鶏のカップ焼き(卵) ベンネナポリタン(小麦) バナナ 牛乳(乳)				ごはん ポークチャップ もやしとツナの甘酢和え みそ汁(小麦) グレープフルーツ				りんごのドライカレー 海藻サラダ(ごま) オレンジ												
	精白米・かぼちゃ・ごぼう・人参 大根・ほうれん草 りんご				ごはん・鶏もも肉・ごぼう・れんこん こんにゃく・生椎茸・いんげん・キャベツ きゅうり・わかめ・豆腐・油揚げ・オレンジ				レーズンロール・鶏もも肉 人参・玉葱・コーン・グリーンピース・マカロニ ロースハム・ビーマン・バナナ・牛乳				精白米・豚小間・玉葱・ビーマン もやし・ツナ・人参・わかめ・鮭 グレープフルーツ				精白米・りんご・豚挽き肉・玉葱・人参 生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり 海藻シラス・オレンジ																
栄養価		エネルギー 400 kcal		脂質 8.5 g		たんばく質 9.3 g		食塩 1.6 g		エネルギー 342 kcal		脂質 6.5 g		たんばく質 11.1 g		食塩 1.7 g		エネルギー 379 kcal		脂質 16.6 g		たんばく質 17.1 g		食塩 1.1 g		エネルギー 404 kcal		脂質 12.3 g		たんばく質 15.3 g		食塩 1.5 g	

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。