

2022年

11月

第1週

献立表

ぴあはーと市が尾

		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
朝食	和食	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	オムレツ和風あんかけ キャベツコーンサラダ ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺんの青のり焼き じゃが芋甘辛煮 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	ツナと野菜の炒り玉子 きのこソテー きやら薩 牛乳 ごはん 味噌汁	さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え 牛乳 パン 野菜スープ	オムレツ キャベツコーンサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	はんぺんチーズ焼き じゃが芋甘辛煮 牛乳 パン パンプキンポタージュ	ツナと野菜のスクランブルエッグ きのこソテー 牛乳 食パン コーンスープ	肉団子のポトフ 小松菜の和え物 牛乳 パン ポタージュスープ
昼食	和食	鶏肉の山椒焼き かぶのあんかけ 酢味噌和え ごはん けんちん汁	ヒラスのムニエル ブロッコリー炒め 野菜のマリネ カレーピラフ クリームスープ	鱈の菜種焼き 炊き合わせ 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	豚と野菜の酒蒸し 蓮根と竹輪の炒め ピーマンの塩昆布和え ごはん 味噌汁	鮭のバジルパン粉焼き 秋野菜のトマト煮 グリーンサラダ バターライス オニオンスープ
	洋食	シュークリーム	上用饅頭	どらやき	ロールケーキ	ぶどうゼリー
夕食	和食	鱈の煮おろし かぼちゃの塩炒め 三つ葉とカニカマの柚子胡椒和え ごはん 味噌汁	豚肉の和風香味ソース 魚河岸揚げ煮 モロヘイヤのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉の野菜オイスター炒め しゅうまい ナムル ごはん 冬瓜とニラのスープ	サバの塩麹焼き 里芋の煮物 ゆず大根 ごはん 味噌汁	鶏肉の甘酢あん 揚げ出し豆腐 もやしの胡麻だれ和え ごはん 春雨スープ
	洋食					
エネルギー(Kcal)		1474/1500kcal	1537/1556kcal	1545/1586kcal	1463/1553kcal	1537/1647kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 霜月（しもつき）の由来 ★

霜月は「霜が降りる月」という意味があります。現在使われている新暦の11月だと「まだ早いのでは？」と感じられるかもしれませんが、旧暦の11月は現在の11月下旬～1月上旬頃にあたります。その他にも、神無月に出雲に集まった神様が帰ってくる月という意味の神帰月（かみかえりづき）、神樂の行われる月という意味の神楽月などの古称もあります。

霜月

2022年

11月

第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		6	7	8	9	10	11	12
朝食	和食	和風スクランブルエッグ カリフラワーソテー ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げしょうが炒め 青菜ドレッシング和え 山海漬け 牛乳 ごはん 味噌汁	玉子焼き ベーコンのクリーム煮 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナー和風煮込み マカロニサラダ わさびのり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	鱈の塩焼き ピーマンのピナツ和え 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ ブロッコリーの生姜和え おかか 牛乳 ごはん 味噌汁	和風巢ごもり卵 胡瓜ツナの Mayo 和え 昆布佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	スクランブルエッグ カリフラワーソテー 牛乳 パン コーンスープ	ポークビーンズ 青菜ドレッシング和え 牛乳 パン 野菜スープ	スペイン風オムレツ ベーコンのクリーム煮 牛乳 パン コンソメスープ	ウィンナーポトフ マカロニサラダ 牛乳 パン ポタージュスープ	サンドイッチ ピーマンのピナツ和え フルーツ 牛乳 野菜スープ	ベーコンエッグ ブロッコリードレッシング和え 牛乳 食パン トマトスープ	巢ごもり卵 胡瓜ツナの Mayo 和え 牛乳 パン ポタージュスープ
昼食	和食	豚肉の葱塩だれ 冬瓜水晶煮 きゅうりの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉と車麩の煮物 和風焼きビーフン わかめ生姜和え ごはん 味噌汁	【郷土料理 長崎】 ちゃんぽん麺 水餃子 めかぶの和え物 マンゴープリン	麻婆豆腐 春巻き 搾菜の和え物 ごはん 中華スープ	鶏の照り焼き 切り昆布炒め煮 わけぎのドレッシング和え ごはん 味噌汁	鯖の香味煮 さつま芋と豚肉の炒め 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁	キーマカレー 福神漬け 彩り野菜のソテー 和風コールスローサラダ きのこスープ
	間食	ココアムース	さつま芋饅頭	カステラ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	よもぎ団子	ワッフル
夕食	和食	めばるの煮つけ 大根の田楽 白菜のレモン和え ごはん すまし汁	鱈の粕漬焼き 肉じゃが(小鉢) ブロッコリー土佐和え ごはん 味噌汁	豚と野菜の塩にんにく炒め 焼き茄子 和風サラダ ごはん 味噌汁	鶏の香味焼き 人参の白だし炒め 里芋のとも和え ごはん 味噌汁	ポークチャップ 秋野菜のチーズ焼き きのこのマリネ ライス 玉子スープ	鶏の黒胡椒炒め 焼き厚揚げ モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	鮭の野菜あんかけ ごぼうと蒟蒻の甘辛煮 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁
	エネルギー(Kcal)	1479/1527kcal	1549/1579kcal	1787/1798kcal	1656/1711kcal	1499/1580kcal	1606/1670kcal	1650/1689kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 旬の食材 「里芋」 ★

里芋特有のネバネバには「ガラクトマンナン」という水溶性の食物繊維が含まれ、整腸作用や血糖値の上昇を抑える働きがあります。

また、「カリウム」の含有量も多く、高血圧やむくみの予防に効果が期待できます。

冬は血圧が上がりやすくなるので、この季節に積極的に摂りたい食材になります。



2022年

11月

第3週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		13	14	15	16	17	18	19
朝食	和食	和風豆腐ハンバーグ 蓮根の炒め きやら蒨 牛乳 ごはん 味噌汁	オムレツ和風あんかけ 大根マリネ 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁	エビ団子と野菜煮 人参シリシリ なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ポーチドエッグ スパゲティサラダ のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナー野菜炒め カリフラワーマスタート [®] 和え 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 豆の和風マリネ 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子甘辛煮 パプリカのチーズソテー ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	洋風豆腐ハンバーグ 蓮根の炒め 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツチーズソース 大根マリネ 牛乳 パン ポタージュスープ	エビ団子と野菜のポトフ 人参シリシリ 牛乳 パン トマトスープ	ポーチドエッグ スパゲティサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	ウィンナー野菜炒め カリフラワーマスタート [®] 和え 牛乳 パン ポタージュスープ	スクランブルエッグ 豆のマリネ 牛乳 食パン コンソメスープ	肉団子トマト煮 パプリカのチーズソテー 牛乳 パン パンプキンポタージュ
昼食	和食	白身魚のあけぼの焼き かぼちゃの煮物 きのこの柚子浸し ごはん 味噌汁	鶏の治部煮 白滝の五目炒め 胡瓜と竹輪の和え物 ごはん 味噌汁	煮込みハンバーグ 野菜のパン粉焼き フルーツ ライス 豆乳スープ	【御誕生日御膳】 	肉うどん 煮奴 白菜ごま和え 煮豆	とんかつ 大根旨煮 千切り野菜サラダ ごはん 味噌汁	めばるの香味醤油焼き じゃがいもの塩麴炒め 浅漬け ごはん 味噌汁
	洋食	桃ゼリー	吹雪饅頭	ドームケーキ	お誕生日ケーキ	ムースシュー	水ようかん	クレープ
夕食	和食	豚ニラもやし炒め 海老シュウマイ 中華サラダ ごはん 中華スープ	鯡の利久焼き ひじき煮 ピーマン土佐和え ごはん 味噌汁	ぶりの幽庵焼き がんもの煮物 春菊のお浸し ごはん 味噌汁	蒸し鶏の梅ダレかけ ほうれん草の炒め 茄子の和風マリネ ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 金平ごぼう もずく三杯酢 ごはん すまし汁	赤魚のちり蒸し かぶの白だし炒め ブロッコリーの明太マヨ和え ごはん 赤だし	鶏肉の柚子胡椒焼き さつま揚げの煮物 青梗菜海苔和え ごはん 味噌汁
	洋食							
エネルギー(kcal)		1476/1505kcal	1444/1566kcal	1638/1629kcal		1610/1621kcal	1592/1544kcal	1425/1463kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 七五三になぜ千歳飴？ ★



千歳飴は親が子どもに長寿の願いをかけているものです。そのため、粘り強く、細く、長い形状で縁起の良い紅白になっているようです。

昔は、今のように生存率が高くはなかったので「無事に育って長生きしてほしい」という思いが強かったのかもしれません。

ちなみに千歳飴は直径15mm位、長さ1m以内と決められているそうです。

2022年

11月

第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		20	21	22	23	24	25	26
朝食	和食	車麩卵とじ	信田巻の煮物	ウインナーと玉子炒め	白身魚の塩焼き	はんぺんと野菜煮物	和風スクランブルエッグ	えび団子煮
		ピクルス	ハムの和え物	白菜のお浸し	ブロッコリーコンソメ煮	ひじきサラダ	キャベツのツナマヨ和え	カリフラワーの胡麻和え
	山海漬け	ふりかけ	わさびのり佃煮	昆布佃煮	おかか	鯛みそ	梅干し	
	牛乳							
洋食	ごはん							
	味噌汁							
洋食	洋風卵とじ	ロールキャベツ	ウインナーと玉子炒め	白身魚のソテー	サンドイッチ	チーズスクランブルエッグ	えび団子ポトフ	
	ピクルス	ハムの和え物	白菜トレッツァ和え	ブロッコリーコンソメ煮	ひじきサラダ	キャベツのツナマヨ和え	カリフラワーの胡麻和え	
洋食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ	牛乳	牛乳	
	パン	パン	パン	パン	牛乳	食パン	パン	
洋食	トマトスープ	ポタージュスープ	コンソメスープ	コーンスープ	野菜スープ	コンソメスープ	ポタージュスープ	
	鮭のてりマヨ焼き	グリルチキン赤ワインソース	三色丼	【薬膳献立（韓国風）】	鱈の竜田揚げ	鶏肉のおろしポン酢	けんちんそば	
昼食	いんげんの煮びたし	きのこソテー	揚げ茄子	白スンドゥブ	切干大根の煮物	里芋のみたらし	厚焼き玉子	
	もやしと水菜のポン酢和え	ミモザサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	豚キムチ炒め	小松菜とささ身の和え物	三つ葉のゆかり和え	ほうれん草の和え物	
	ごはん	ライス	味噌汁	チョレギサラダ	ごはん	ごはん	フルーツあんみつ	
	味噌汁	ジュリエヌスープ		ごはん・甘酒豆乳ゼリー	味噌汁	味噌汁		
間食	もみじまんじゅう	杏仁豆腐	ブルーチェ	黒ゴマ団子	黒糖まんじゅう	焼きプリンタルト	ロールケーキ	
夕食	豚肉とピーマンの炒め	銀ヒラスの煮つけ	豚肉の葱塩だれ	鶏肉の塩麩焼き	豚の味噌煮	赤魚のみりん醤油焼き	豚のハニーマスタードソース	
	うの花	蓮根のピリ辛炒め	花野菜のカレー炒め	白滝の炒め物	かぼちゃの甘辛炒め	ピーマンの煮浸し	ラタトゥイユ	
	大根の塩昆布漬け	トマト大葉和え	もやしの和え物	じゃこサラダ	浅漬け	春雨の和え物	胡瓜とセロリのマリネ	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ライス	
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	オニオンスープ	
エネルギー(Kcal)	1393/1398kcal	1443/1514kcal	1549/1570kcal	1443/1503kcal	1555/1602kcal	1334/1423kcal	1590/1656kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用するお米は国産コシヒカリです

★ 11月24日は和食の日 ★

11月24日は、1124でイニホンシヨクとの語呂合わせから和食の日です。

2013年12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことにより、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・承継の大切さについて考える日として制定されました。



2022年

11月

第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水
		27	28	29	30
朝食	和食	オムレツ和風あんかけ	ハムエッグ	肉団子の煮物	玉子焼き
		小松菜のお浸し	蓮根金平	キャベツコンソラダ	ブロッコリーピーナッツ和え
	漬物	なめ茸おろし	山形だし	梅びしお	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
洋食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
昼食	スペイン風オムレツ	ハムエッグ	肉団子のクリーム煮	スクランブルエッグ	
	小松菜のお浸し	蓮根のソテー	キャベツコンソラダ	ブロッコリーピーナッツ和え	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	パン	パン	パン	パン	
	パンプキンポタージュ	コンソメスープ	トマトスープ	ポタージュスープ	
	鶏の唐揚げ	スパゲティーナポリタン	鶏と木耳の玉子炒め	白身魚のバジルソース	
白菜の炒め物	かぼちゃのパン粉焼き	水餃子	きのこソテー		
冬瓜の冷やし鉢	サラダ	豆苗と搾菜和え	ほうれん草のツナ和え		
玄米ごはん	豆乳スープ	ごはん	バターライス		
味噌汁		中華スープ	ビーンズスープ		
間食	米粉のガトーショコラ	カエデの実	葛饅頭	おから抹茶ケーキ	
夕食	鮭のバター醤油焼き	豚肉の旨煮	鱈の柚庵焼き	豚肉とニラの甘辛炒め	
	さつまいものそぼろ金平	厚揚げの香味焼き	炊き合わせ	蒟蒻の炒め煮	
	わかめの香味和え	水菜のポン酢和え	じゃがいもの明太和え	和風サラダ	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
エネルギー(Kcal)	1522/1658kcal	1765/1764kcal	1513/1563kcal	1551/1610kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

