

11
November

2024年 **dream gardens**
月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!

ひとくち
MEMO
さつまいも
サツマイモ

秋の味覚の代表ともされる「さつまいも」。原産地はアメリカのメキシコ南部からペルーにかけての地域で、紀元前800~1,000年前から中央アンデス地方で栽培されていたと言われてます。日本では「薩摩(さつま)から伝わった芋」として「さつまいも」という名称が誕生しました。イモ類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、ビタミンCやビタミンB1・B2も豊富です。



フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

きせつのぎょうじ
しちごさん
七五三

11月15日は、3・5歳の男児、3・7歳の女児のお祝いです。奇数は陽でめでたいものとされ、3歳の「髪置きの祝い」、5歳の「袴着の祝い」、7歳の「帯直しの祝い」が1つになったものです。

千歳飴

以前からあった東京浅草の縁起の良い飴とお祝いの行事が結びつきました。「千歳(ちとせ)」という言葉には「千年」、「長い月日」の意味があります。千歳飴には「細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きしてほしい」という意味が込められています。



みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

1(金)

- MENU
- エビフライ
 - フルーツ
 - ごましおごはん



エネルギー 411kcal 脂質 10.1g
タンパク質 12.0g 塩分 1.8g

4(月)

ふりかえきゅうじつ

振替休日

5(火)

- MENU
- チキンカツ
 - フルーツ
 - じゃこごはん



エネルギー: 413kcal 脂質: 10.5g
タンパク質: 10.3g 塩分: 1.5g

6(水)

- MENU
- まーぼー豆腐
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 415kcal 脂質: 10.9g
タンパク質: 11.0g 塩分: 1.6g

7(木)

- MENU
- にくじゃが
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 410kcal 脂質: 9.9g
タンパク質: 11.3g 塩分: 1.6g

8(金)

- MENU
- カニクリームコロッケ
 - フルーツ
 - カスタードロール



エネルギー: 418kcal 脂質: 11.3g
タンパク質: 10.6g 塩分: 1.7g

乳酸菌飲料

11(月)

- MENU
- とりにくのからあげ
 - フルーツ
 - のりごはん



エネルギー: 403kcal 脂質: 12.0g
タンパク質: 12.1g 塩分: 1.7g

12(火)

- MENU
- さかなの
ねぎこうみやき
 - フルーツ
 - ぎゅうしぐれごはん



エネルギー: 420kcal 脂質: 10.0g
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.6g

13(水)

- MENU
- ハンバーグ
バーベキューソース
 - フルーツ
 - おかかこんぶごはん



エネルギー: 408kcal 脂質: 10.4g
タンパク質: 10.8g 塩分: 1.6g

14(木)

- MENU
- やさいにくまき
 - フルーツ
 - ごましおごはん



エネルギー: 430kcal 脂質: 10.3g
タンパク質: 11.1g 塩分: 1.7g

15(金)

- MENU
- とりにくのトマトに
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 415kcal 脂質: 9.9g
タンパク質: 11.9g 塩分: 1.6g

18(月)

- MENU
- チンジャオロース
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 409kcal 脂質: 11.2g
タンパク質: 11.1g 塩分: 1.7g

19(火)

- MENU
- ビーフシチュー
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 406kcal 脂質: 10.9g
タンパク質: 11.4g 塩分: 1.7g

20(水)

- MENU
- てりやきつくね
 - フルーツ
 - さけごはん



エネルギー: 413kcal 脂質: 12.5g
タンパク質: 9.8g 塩分: 1.7g

21(木)

- MENU
- メンチカツ
 - フルーツ
 - エッグパン



エネルギー: 431kcal 脂質: 13.6g
タンパク質: 12.5g 塩分: 1.8g

デザート

22(金)

- MENU
- ポークカレー
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 410kcal 脂質: 9.1g
タンパク質: 10.8g 塩分: 1.7g

25(月)

- MENU
- わふうハンバーグ
 - フルーツ
 - ひじきごはん



エネルギー: 414kcal 脂質: 11.1g
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.6g

26(火)

- MENU
- エビカツ
 - フルーツ
 - いちごパン



エネルギー: 432kcal 脂質: 11.6g
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.7g

27(水)

- MENU
- ぶたにくの
しょうがいため
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 406kcal 脂質: 11.6g
タンパク質: 11.4g 塩分: 1.5g

28(木)

- MENU
- きのこシチュー
 - フルーツ
 - しろごはん



エネルギー: 407kcal 脂質: 10.0g
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.8g

29(金)

- MENU
- とんかつ
 - フルーツ
 - こんぶごはん



エネルギー: 418kcal 脂質: 10.2g
タンパク質: 10.5g 塩分: 1.7g