



# 献立だより

令和 8 年度

## 11 月 24 日(火) 献立紹介

- ・さけのきのこあん
- ・じゃこ大豆
- ・大根の即席漬け
- ・豚汁

秋の恵みをたっぷりいただく！

「きのこのうま味たっぷり、秋の味覚を楽しもう」



秋も深まってきましたね。

今日は旨味がギュッと詰まった「きのこ」のあんを、香ばしく焼いたお魚にたっぷりかけました。

えのきやしめじといったきのこ類には、お腹の調子を整えてくれる食物繊維がいっぱい！

さらに、よく噛んで味わうと、口いっぱいに秋の香りが広がります。  
旬の味覚をしっかり食べて、今月も元気に過ごしましょう！

## 11 月 25 日(水) 献立紹介

- ・照り焼きハンバーグ
- ・スパゲティナポリタン
- ・かぼちゃのサラダ
- ・コンソメスープ

『かぼちゃ』で風邪に負けない体づくり



かぼちゃには、のどの粘膜を強くして風邪に負けない体を作ってくれる「ビタミン A」や「ビタミン C」がたっぷり含まれています。

昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われるほど、栄養満点の緑黄色野菜なんです！

ほんのり甘くて食べやすいかぼちゃは、サラダにしても大人気！

しっかり食べて、季節の変わり目も元気に乗り切りましょう。