

Main table containing the meal schedule for November 2023, organized by day of the week (Water, Wood, Gold, Earth, Fire, Water, Wood, Gold, Earth, Fire, Water, Wood) and month (November 1-30). Each row includes meal type (Breakfast, Lunch, Dinner, Snack) and specific menu items with ingredients.

文化の日

勤労感謝の日



秋も深まり、山の紅葉が目にやがに散る季節になりました。この時期は新米や脂ののった魚や野菜、果物などが一層と美味しさを逞してきます。冬の前夜に備えて、たくさんの味覚を取り入れたフランスの良い食事を心がけましょう。

冬月野菜 - 大根は日本で一番多く使われている野菜で米に匹敵するほどの品種が、年間を通じて日本各地で作られています。通常食べる部分はβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富です。そのほか、でんぷんを消化を助けるアミラーゼなども含まれます。葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などを含みます。アミラーゼをはじめとする酵素類は強い力で生で食べるのが理想です。葉は油いため、超脂質・炭水化物・汁の、食物繊維なども含まれます。油を付けて調理するとβ-カロテンの吸収率がアップして皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を高められます。

- マヨネーズは必ず常温で使用する予定です。
● ホットケーキミックス、カレー粉などは常温で使用する予定です。
● 味噌汁は使用予定の味噌、スープ、すまし汁は使用予定の味噌を使用しております。
● りんごは、離乳食前までは加熱したものを提供しております。
※※、原材料の都合により献立の変更や変更がある場合がございます。ご了承ください。