

11月 こん だて ひょう わくわく献立表

しゅん た もの
旬の食べ物

しんまい
新米 さんま さけ さば
さつまいも はくさい ブロccoli
そう
ほうれん草 ごぼう りんご

こんげつ もくひょう
今月の目標

しょくじ
食事のあいさつをきちんとしよう

1(月) やきぐりコロッケ フレンチサラダ オニオンスープ	2(火) とんかつ スパゲティサラダ まめまめみそしる	3(水) ぶんかのひ	4(木) さつまいもごはん とうふハンバーグ ゆかりあえ かきたまじる	5(金) てんしんはん あげギョーザ デザート
8(月) とりにくのみそマヨやき にんじんしりしり いものこじる	9(火) サーモンフライ ラタトゥイユ やさいスープ	10(水) マーボー豆腐 ちゅうかマヨサラダ ワンタンスープ	11(木) パン ハムカツ ほうれんそうのソテー クリームシチュー	12(金) そぼろごはん マロニースープ
15(月) あきのこカレー かんでんサラダ	16(火) くじらにくのたつたあげ すのもの とりごぼうじる	17(水) クロワッサン イブタにくのポロネーゼ グリーンサラダ くだもの(みかん)	18(木) ほねくのいそべあげ うのはなのいりに とうふのとろとろじる	19(金) チキンカツ だいずのいそに きみのふるさとみそしる
22(月) こうや豆腐のたまごとじ うめおかかあえ すましじる	23(火) きんろうかんしゃのひ	24(水) しろみぎかなの レモンソース ごまドレサラダ はくさいスープ	25(木) にくうどん さつまいものてんぷら ツナごぼうサラダ	26(金) とりのてりやき おひたし みそけんちんじる
29(月) はるまき やさしいため わかめスープ	30(火) ちくぜんに いんげんのごまマヨあえ むらくもじる			