

11月こん だて ひょうわくわく献立表

旬しゅんの食べ物た もの

新米しんまい さんま さけ さば
 さつまいも はくさい ブロッコリー
 ほうれん草そう ごぼう りんご

今月こんげつの目標もくひょう

食事しょくじのあいさつをきちんとしよう

	1 (火) ほねくのいそべあげ きんぴらごぼう むらくもじる	2 (水) ハヤシライス ごまドレサラダ	3 (木) ぶんかのひ	4 (金) さつまいもごはん こうやどうふフライ ゆかりあえ みそしる
7 (月) たちうおのたつたあげ こんさいサラダ すましじる	8 (火) とりにくのうめやき かみかみサラダ さつまじる	9 (水) コッペパン コロケ ボイルキャベツ クリームシチュー	10 (木) にくみそそばろどん トックいり たまごスープ	11 (金) チキンカツ コーンサラダ はくさいスープ
14 (月) ユーリンチー ナムル わかめスープ	15 (火) さばのこうみやき だいずのいそに とりごぼうじる	16 (水) くじらにくのたつたあげ ごまあえ みそけんちんじる みかん	17 (木) クロワッサン ジビエボロネーゼ ツナポテトサラダ	18 (金) しゃかいけんがく
21 (月) とりてん おひたし きみのふるさとみそしる	22 (火) カレーライス グリーンサラダ	23 (水) きんろうかんしゃのひ	24 (木) にくうどん しろみぎかなフライ ごぼうサラダ	25 (金) こんにゃくのにももの じゃこあえ かきたまじる
28 (月) やきぎかな こぶあえ いなかじる	29 (火) プルコギ ごまマヨネーズサラダ マロニースープ	30 (水) コッペパン とりにくの ケチャップあえ フレンチサラダ ポテトスープ		