

11月 わくわく献立表

旬の食べ物

新米 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 ごぼう りんご

今月の目標

食事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 コロッケ ボイルキャベツ クリームシチュー	10 (木) にくみそぼろどん 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 しろみざかなフライ ごぼうサラダ	25 (金) こんにゃくのにもの じゃこあえ かきたまじる
28 (月) やきざかな こぶあえ いなかじる	29 (火) プルコギ ごママヨネーズサラダ 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		