

11月こん だて ひょうわくわく献立表

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

<p>1(金) とんかつ ボイルキャベツ むらくもじる</p>				
<p>4(月) 振替休日</p> 	<p>5(火) キムチチャーハン ワンタンスープ さつまいもとくりの タルト</p>	<p>6(水) メンチカツ ごまドレサラダ ポテトスープ</p>	<p>7(木) とりにくのかりんあげ かんでんサラダ いなかじる</p>	<p>8(金) たらのみそマヨやき かみかみサラダ とりごぼうじる</p>
<p>11(月) こめこカレーライス フルーツポンチ</p>	<p>12(火) ほねくのいそべあげ きんぴらごぼう じゃがいものみそじる</p>	<p>13(水) コッペパン ボロニアステーキ グリーンサラダ ポークビーンズ</p>	<p>14(木) はるまき ごまマヨネーズサラダ ちゅうかスープ</p>	<p>15(金) さつまいもごはん とりにくのてりやき じゃこあえ とうふのとろとろじる</p>
<p>18(月) あげギョーザ ナムル ちゅうかコーンスープ</p>	<p>19(火) さばのこうみやき ひじきのにももの きみのふるさとみそじる</p>	<p>20(水) オムライス マカロニスープ ヨーグルト</p>	<p>21(木) ささみカツ スイートポテトサラダ オニオンスープ</p>	<p>22(金) ほそぎりこんぶの まぜごはん とうふハンバーグ かきたまじる くだもの(みかん)</p>
<p>25(月) たちうおのにつけ ごまあえ みそけんちんじる</p>	<p>26(火) カレーうどん コロッケ ツナごぼうサラダ</p>	<p>27(水) コッペパン とりにくの レモンソース フレンチサラダ はくさいスープ</p>	<p>28(木) ビビンバ トックいりたまごスープ</p>	<p>29(金) ちくぜんに ゆかりあえ すましじる</p>