

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 ブロッコリー
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

3(月) ぶんかのひ	4(火) とんかつ ボイルキャベツ いなかじる	5(水) カレーライス フルーツポンチ	6(木) とりにくのレモンソース ごまドレサラダ ポテトスープ	7(金) わかさぎフリッター かみかみサラダ かんてんスープ <かみかみこんだて>
10(月) やきざかな(さば) じゃがいものきんぴら とりごぼうじる	11(火) さつまいもごはん ぶたにくの しょうがいため きみのふるさとみそしる	12(水) コッペパン チキンナゲット グリーンサラダ ポークビーンズ	13(木) くじらにくのたつたあげ すのもの かきたまじる	14(金) にらまんじゅう ナムル マーボーだいこん
17(月) しろみざかなフライ コーンサラダ ジュリエヌスープ	18(火) たこやき ツナポテトサラダ みそけんちんじる	19(水) とりにくのうめずあげ ひじきのにもの いものこじる	20(木) キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ さつまいもとくりのタルト	21(金) まぐろのケチャップあえ タルタルサラダ はくさいスープ
24(月) ふりかえきゅうじつ	25(火) メンチカツ ささみサラダ まめまめみそしる	26(水) コッペパン とりにくのスパイシーやき フレンチサラダ さけのクリームシチュー チーズ	27(木) にくうどん かぼちゃひきにくフライ ごまマヨネーズサラダ	28(金) とうふハンバーグ きりぼしだいこんの にもの むらくもじる