

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ccoli
 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



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 ジュリエンヌスープ	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 にももの むらくもじる