

# 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



		1 (水) さけのしおこうじやき ゆかりあえ みそけんちんじる	2 (木) メンチカツ フレンチサラダ ポテトスープ	3 (金) ぶんかのひ 
6 (月) さつまいもごはん とりにくのてりやき おひたし いなかじる	7 (火) ししゃもフリッター かみかみサラダ すましじる	8 (水) ハニーロール ボロネーゼ ポテトサラダ	9 (木) とりてん すのもの はくさいスープ	10 (金) はるまき かんてんサラダ わかたまスープ
13 (月) さばのこうみやき だいずのいそに とりごぼうじる	14 (火) くじらにくのたつたあげ きりぼしだいこんの にももの かぼちゃのみそしる	15 (水) チキンカツ タルタルサラダ ミネストローネ	16 (木) ぼたんどん かきたまじる ヨーグルト	17 (金) マーボーだいこん ナムル わかめスープ
20 (月) しろみぎかなフライ ごまドレサラダ きみのふるさとみそしる あじつけのり	21 (火) ユーリンチー ちゅうかマヨサラダ もずくスープ	22 (水) コッペパン ボロニアステーキ コーンサラダ クリームシチュー	23 (木) きんろうかんしゃのひ 	24 (金) ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう まめまめみそしる
27 (月) たらのみそマヨやき ごまあえ むらくもじる	28 (火) にくどうふ こふきいも おふのみそしる	29 (水) にくうどん かぼちゃひきにくフライ ツナごぼうサラダ	30 (木) カレーライス フルーツポンチ	