

11月の献立

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
おひる			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根の味噌汁 凍り豆腐の炒め煮 キャベツのお浸し ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 白菜のすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き ひじきのマリネ バナナ 		<ul style="list-style-type: none"> 和風スパゲティ ネーブル
おやつ	食欲の秋ですね～		小豆クッキー牛乳	マカロニのあべかわ牛乳		ごまクッキー牛乳
	6	7	8	9	10	11
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのコンソメスープ ポークソテー マカロニサラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もやしのすまし汁 五目炒り豆腐 柿なます バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃこ入り味噌汁 さばの竜田揚げ ほうれん草のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 切干大根のすまし汁 干草焼き 里芋の胡麻和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん 根菜カレー フレンチサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 五目ラーメン りんご
おやつ	チーズ蒸しパン牛乳	ふかし芋牛乳	りんご牛乳	ひじきおむすびお茶	胡麻団子牛乳	おからぼうろ牛乳
	13	14	15	16	17	18
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かき玉汁 赤魚の味噌煮 柿の白和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん もずくの中華スープ 麻婆白菜 パンサンスー バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の甘酢焼き さつま芋サラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のすまし汁 ししゃもの胡麻揚げ れんこんのきんぴら ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつま芋のスキム入味噌汁 和風ハンバーグ 白菜とりんごのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば バナナ
おやつ	さけおむすびお茶	バターラスク牛乳	煮豆牛乳	里芋ポンデケーキ牛乳	柿牛乳	ひじきクッキー牛乳
	20	21	22	23	24	25
おひる	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん えのきのすまし汁 カレー豆腐 大根のごまネーズ和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜の味噌汁 筑前煮 チンゲン菜のお浸し 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 舞茸のスキム入味噌汁 まぐろの野菜揚げ じゃが芋のおかか煮 バナナ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめの味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 切干大根の胡麻和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん りんご
おやつ	りんごマフィン牛乳	大学芋牛乳	人参蒸しパン牛乳		豆乳パンケーキ牛乳	オートミールクッキー牛乳
	27	28	29	30		
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のすまし汁 いかと里芋の煮物 小松菜のお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 南瓜のスキム入味噌汁 大豆のロックフライ 大根なます 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのコンソメスープ さけのバター焼き ひじきとれんこんのサラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ごぼうの味噌汁 牛肉のすき焼き煮 キャベツの酢の物 ネーブル 		
おやつ	じゃこマヨトースト牛乳	みかん牛乳	チンピン牛乳	青菜おむすびお茶	秋の味覚を楽しもう！	

★汁物（味噌汁・スープ）に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。
 ★発芽玄米の日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★嗜むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。

