

# 11月 こんだてひょう



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
おやすみ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・おから入り和風ハンバーグ</li> <li>・切干大根煮</li> <li>・ブロッコリーとコーンのサラダ</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・高野豆腐のトマト煮</li> <li>・里芋のチーズ焼き</li> <li>・いんげんのおかか和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜カレー</li> <li>・いわしの納豆揚げ</li> <li>・わかめとコーンのソテー</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・鮭とポテトのバター醤油炒め</li> <li>・ブロッコリーのかにかまあんかけ</li> <li>・白和え</li> </ul>
	大学芋	れんこんチヂミ	フルーツヨーグルト	おかかチーズおにぎり
10	11	12☆ひもおとし会	13	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・さばのみそ煮</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・大豆と小松菜の和え物</li> <li>・春雨スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・ナスの豚ケチャップ炒め</li> <li>・カリフラワーのカレースト</li> <li>・さつま芋のごま和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・里芋と鶏肉のはちみそ和え</li> <li>・根菜きんぴら</li> <li>・パインサラダ</li> <li>・しじみ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラーメン</li> <li>・赤魚の煮付け</li> <li>・かぼちゃとウインナーの炒め物</li> <li>・キャベツのナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・マーボー厚揚げ</li> <li>・きのことじゃが芋のソテー</li> <li>・ひじきとツナのサラダ</li> <li>・すまし汁</li> </ul>
ごまチーズクッキー	ツナしょうがおにぎり	りんごカップケーキ	さつま芋プリン	ピザまん
17	18☆誕生会	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロコロおさつのドライカレー</li> <li>・鶏肉と大根煮</li> <li>・れんこんのソテー</li> <li>・ほうれん草の中華和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらこスパゲッティ</li> <li>・鮭みそじゃが</li> <li>・小松菜とベーコンのソテー</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・豆腐グラタン</li> <li>・人参と糸昆布煮</li> <li>・れんこんとツナのごま和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・のり塩チキン</li> <li>・かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・さわらのごま風味焼き</li> <li>・彩りひじき</li> <li>・柿サラダ</li> </ul>
紅茶ケーキ	さつま芋ごはん	里芋コロッケ	みそチーズトースト	おからクッキー
24	25	26	27	28
お休み 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五穀ごはん</li> <li>・大豆とポテトのチリソース風</li> <li>・チンゲン菜の洋風煮</li> <li>・切干大根とれんこんのサラダ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・さばの中華あんかけ</li> <li>・人参ときのこ炒め</li> <li>・和風サラダ</li> <li>☆みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・レバーのガリバタ炒め</li> <li>・さつま芋とソーセージ煮</li> <li>・カブとほうれん草の和え物</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニラそぼろ丼</li> <li>・レンコン入りアジバーグ</li> <li>・小松菜とじゅご煮</li> <li>・コロコロサラダ</li> </ul>
	さつま芋たっぷり汁	オニオンチーズスコーン	ピーフン	キャロットマフィン

※ 毎日食事にはフルーツがつきます。

※ 魚は変更になることがあります。

※ ☆みそ汁は今月のひまわり組誕生児の希望みそ汁です。好きな具を選んでもらいました。

※ おやつの時には牛乳またはお茶を飲みます。

※ ♡の日はもも組は別のおやつを出す場合があります。