

11月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
								1		2		3	
								玄米ご飯 白身魚のピカタ じゃが芋と厚揚げの煮物 みるくスープ		玄米ご飯 鉄分強化！！野菜炒め 春雨サラダ みそ汁 みかん			
4		5		6		7		8		9		10	
		玄米ご飯 カレーライス 切干大根サラダ 柿		さつまいもご飯 魚の竜田焼き ナムル風煮浸し すまし汁		玄米ご飯 さんまの梅あんかけ 高野豆腐と豚肉の煮物 みそ汁		玄米ご飯 麻婆豆腐 おかか和え スープ りんご		玄米ご飯 魚のカレー風味揚げ ひじきの煮物 のっぺい汁		玄米ご飯 ブラウンシチュー ツナサラダ グレープフルーツ	
11		12		13		14		15	七五三献立	16		17	
		玄米ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいものサラダ スープ		玄米ご飯 煮込みハンバーグ マッシュポテト スープ		玄米ご飯 魚のパン粉焼き 切干大根煮 みそ汁		お赤飯 エビフライと子持ちししゃもフライ じゃが芋と厚揚げの煮物 みそ汁		玄米ご飯 鉄分強化！！野菜炒め 春雨サラダ みそ汁 みかん		玄米ご飯 煮魚 さつまいもの塩金平 みそ汁 グレープフルーツ	
18		19		20		21		22		23		24	
		玄米ご飯 カレーライス 切干大根サラダ 柿		さつまいもご飯 魚の竜田焼き ナムル風煮浸し すまし汁		玄米ご飯 さんまの梅あんかけ 高野豆腐と豚肉の煮物 みそ汁		玄米ご飯 麻婆豆腐 おかか和え スープ りんご				玄米ご飯 ブラウンシチュー ツナサラダ グレープフルーツ	
25		26		27		28		29	イベント献立	30			
		玄米ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいものサラダ スープ		玄米ご飯 煮込みハンバーグ マッシュポテト スープ		玄米ご飯 魚のパン粉焼き 切干大根煮 みそ汁		くまさん」ライス じゃが芋と厚揚げの煮物 ミルクスープ		玄米ご飯 鶏肉の野菜炒め 春雨サラダ みそ汁 みかん			

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。