



# 11月 献立表



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	牛乳	ご飯 鶏肉の香味揚げ 春雨サラダ 五目みそ汁	オレンジジュース えびせんべい
2	金	牛乳	ご飯 すき焼き ブロッコリーとハムのサラダ かき	牛乳 ホットケーキ
5	月	牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 白菜のごまあえ なめこ汁	牛乳 ホットドック
6	火	牛乳	ご飯 あつあげと豚肉の中華炒め 青菜のごまあえ りんご	お茶 ヨーグルト
7	水	牛乳	ご飯 照り焼きチキン わかめと大根サラダ 豆腐とチンゲンサイのスープ	牛乳 焼き芋
8	木	キャロットジュース	サンマの蒲焼き丼 ひじきのサラダ みかん	牛乳 みたらし団子
9	金	牛乳	ご飯 鶏肉の味噌炒め 白菜サラダ 春雨スープ	牛乳 ピープ
10	土	牛乳	中華そば バナナ	牛乳 菓子パン
12	月	牛乳	ご飯 白身魚の揚げ物 かぼちゃのサラダ みそ汁	牛乳 米せんべい
13	火	牛乳	お弁当の日	リンゴジュース 袋菓子
14	水	牛乳	ご飯 レバーの竜田揚げ キャベツのごま酢和え 野菜スープ	牛乳 卵サンド
15	木	グレープジュース	カレーライス きゅうりのヨーグルトサラダ プチトマト	牛乳 手作り蒸しパン
16	金	牛乳	ご飯 魚のみそ煮 ブロッコリーとハムのサラダ 清汁	牛乳 マフィン
17	土	牛乳	ちゃんこうどん りんご	牛乳 カステラ
19	月	牛乳	ゆかりご飯 豚肉のしょうが焼き グリーンフレンチサラダ さつま汁	お茶 プリン
20	火	牛乳	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き 白和え かき	牛乳 スイートポテト
21	水	牛乳	ご飯 いもだき おじゃこ入り酢物 みかん	牛乳 ピザ
22	木	リンゴジュース	ご飯 かき揚げ ブロッコリーのごまサラダ ビーフン汁	牛乳 パウムクーヘン
24	土	牛乳	塩焼きそば バナナ	牛乳 蒸しパン
26	月	牛乳	ご飯 魚の香り揚げ かきとかぶの酢物 きのこわかめスープ	牛乳 ポップコーン
27	火	牛乳	中華丼 カニカマサラダ りんご	牛乳 ジャムパン
28	水	牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ 海草サラダ ミルクスープ	牛乳 かりんとう
29	木	乳酸飲料	ご飯 白身団子のオーロラソース 卵と春雨のサラダ 粉ふきいも	お茶 フルーツポンチ
30	金	牛乳	ご飯 大根入り五目煮豆 白菜のごまあえ つみれ汁	牛乳 きなこ菓子

