



11月の こんだて



※献立は都合により変更になることもあります。
 ※◎は3歳未満児の補助食です。
 ※24日(金)は誕生会で
 ご飯はいりません。

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
<ul style="list-style-type: none"> マカロニグラタン 肉団子スープ 柿 		<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん汁 さつまいもの天ぷら 野菜の磯香和え ゼリー 		文化の日		<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ナゲット ゼリー 	
※三歳未満児はバナナになります		☆おにぎりデー☆		◎わかめご飯			
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)		
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 コールスローサラダ ワンタンスープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 プリン 	<ul style="list-style-type: none"> たららのチーズ焼き 野菜のごま和え じゃが芋のみそ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 春巻き 厚揚げのピリ辛炒め 五目スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 焼売 ゼリー 		
◎バナナ	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎さつま芋煮	◎肉団子			
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)		
<ul style="list-style-type: none"> れんこんバーグ マカロニサラダ パンプキンスープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 茹で野菜サラダ 牛乳 プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え 卵スープ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の塩麹焼き ひじきの炒め煮 玉ねぎのみそ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> はんぺんチーズフライ フレンチサラダ ミネストローネ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 肉団子 ゼリー 		
◎人参グラッセ	◎茹でブロッコリー	☆おにぎりデー☆	◎かぼちゃ煮	◎若菜ご飯			
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	👑24日(金)👑	25日(土)		
<ul style="list-style-type: none"> ササミのパン粉焼き 五色和え きりたんぼ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> カツカレー 野菜のごまマヨサラダ 牛乳 ババロア 	<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン汁 焼きギョーザ ナムル ゼリー ゼリー 	勤労感謝の日	<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ メンチカツ ツナ入りサラダ かきたまスープ フルーツクリーム和え 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ウインナー ゼリー 		
◎バナナ	◎かぼちゃ煮	☆おにぎりデー☆		◎わかめご飯			
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	【11月が旬の食材】🍎りんご🍎			
<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の揚げ煮 すき昆布の炒り煮 のっぺい汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 ちくわときゅうりのサラダ むらかも汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と根菜の甘酢照り焼き わかめスープ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭マヨ 納豆和え 豚汁 ゼリー 	りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があると言われていいます。腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もありますが、果物の糖分も肥満につながるので食べすぎは注意しましょう。			
◎さつま芋煮	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎ソーセージ				