



11月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
<p>秋の食材をたくさん食べて 冬に負けない 体づくりをしましょう。</p>				<p>1日 豚すき煮 ほうれん草のツナ和え わかめおにぎり 豚肉 焼き豆腐 白菜 人参 大根 白葱 系こんにゃく ツナ ほうれん草 胡瓜 コーン</p>	<p>2日 肉味噌スパゲティ ポテトサラダ ビスケット 豚ミンチ スパゲティ 玉葱 人参 しめじ ピーマン ハム ジャがいも 胡瓜</p>
<p>「七五三」 三歳、五歳、七歳を無事に迎えられたことに感謝し、 健やかな成長を祈る行事です。 千歳鮎は、千歳(長い年月)・長く伸ばした形から 長寿の願いが込められています。</p>					
4日	5日	6日	7日	8日	9日
振替休日	<p>鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうの甘酢和え 焼ビーフン 鮭 キャベツ 玉葱 人参 しめじ ハム ごぼう 胡瓜 コーン</p>	<p>ビーフシチュー 白菜サラダ お好み焼き 牛肉 玉葱 人参 ジャがいも ピーマン しめじ 白菜 胡瓜 みかん コーン</p>	<p>けんちん汁 青菜とカニカマの和え物 マカロニきなこと 鶏肉 ごぼう 里芋 人参 大根 豆腐 干椎茸 葱 カニカマ 小松菜 もやし</p>	親子遠足	<p>肉きのこうどん おから和え おせんべい 牛肉 うどん 玉葱 人参 ほうれん草 えのき 干椎茸 ハム おから ジャがいも 胡瓜</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>鶏団子の味噌汁 フロッキーとささみの和え物 フルーツヨーグルト 鶏ミンチ 玉葱 人参 白菜 ごぼう 葱 干椎茸 ささみ フロッキー 胡瓜</p>	<p>お好み焼き風卵焼き 秋野菜の煮物 カルシウムせんべい 豚肉 卵 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン トマト 豚ミンチ 茄子 かぼちゃ 大根</p>	<p>根菜ミートローフ クリームスープ ゆかりとじゃこのおにぎり 合挽ミンチ 豆腐 卵 玉葱 人参 レンコン ごぼう コーン ジャがいも フロッキー</p>	<p>大根入り麻婆豆腐 春雨の中華和え ホットケーキ 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 大根 葱 干椎茸 ハム 春雨 胡瓜</p>	<p>八宝菜 五色ナムル ミルクもち 豚肉 エビイカ 白菜 玉葱 人参 蒲鉾 厚揚げ ハム 小松菜 もやし パプリカ</p>	<p>ちゃんぽん ひじきサラダ クッキー 豚肉 エビ 人参 玉葱 キャベツ もやし 葱 中華麺 ささみ 大豆 ひじき いんげん</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>高野豆腐と根菜の煮物 春雨スープ チーズサフレ 鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 里芋 ごぼう 蓮根 青梗菜 わかめ 春雨 えのき</p>	<p>サバの味噌煮 五目納豆 やせうま サバ フロッキー 挽割納豆 ちりめん 人参 たくあん 小松菜</p>	<p>スペイン風オムレツ 大豆のごま風味サラダ 人参とチーズの蒸しパン ウインナー 卵 人参 玉葱 ほうれん草 フロッキー ちりめん 大豆 ひじき 胡瓜</p>	<p>根菜カレー コールスローサラダ ジャムサンド 鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 大根 ごぼう ピーマン ハム キャベツ コーン</p>	<p>鶏肉のマーマレード焼き レバーサラダ スイートポテト 鶏肉 トマト 鶏レバー ジャがいも 胡瓜 レタス</p>	振替休日
25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>フリの照り焼き 青菜の納豆和え 鶏飯おにぎり フリトマト 挽割納豆 ちりめん 人参 小松菜</p>	<p>千草焼き レバー煮 フルーツ 鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン 干椎茸 フロッキー 鶏レバー ニラ 系こんにゃく</p>	<p>鶏肉と大豆のトマト煮 大根サラダ ポテトもち 鶏肉 大豆 トマト 玉葱 人参 ジャがいも しめじ ピーマン ハム 大根 胡瓜</p>	<p>おからハンバーグ コンソメスープ ドーナツ 合挽ミンチ おから 卵 玉葱 人参 フロッキー ベーコン ほうれん草 コーン</p>	<p>牛肉とかぼちゃの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 マッシュマロスナック 牛肉 厚揚げ かぼちゃ 人参 玉葱 いんげん 干椎茸 系こんにゃく ちりめん キャベツ 胡瓜 わかめ</p>	<p>焼きそば 卵と青梗菜のスープ おせんべい 豚肉 中華麺 キャベツ 人参 玉葱 もやし 卵 青梗菜</p>