11月 こんだて

1(月)
うんどうかい
ふりかえ
きゅうぎょう
び

2(火)
ぎゅうにゅう
カレーうどん
チーズはんぺん
フライ
もやしとピーマン
ソテー

3(水)
文化の日
（祝日）

4(木)
のむヨーグルト
ロールパン
かながわのスープ
やきぐりコロッケ
ゴマネーズサラダ

5(金)
ぎゅうにゅう
ごはん
さばのみそに
ごぼうサラダ
とうふとたまご
のスープ

8(月)
ぎゅうにゅう
コッペパン
クラムチャウダー
とりにくのレモン
ソース
もやしサラダ

9(火)
やさいジュース
いりこめし
さつまじる
いわしカレー
あげ
おかかあえ

10(水)
ぎゅうにゅう
そぼろどん
さといものみそ
しる
プリン

11(木)
ぎゅうにゅう
あげパン
コーンベジタブ
ルスープ
ロールキャベツ
ブロッコリー

12(金)
ぎゅうにゅう
キムタクごはん
もずくのちゅう
かスープ
とりにくとじゃ
がいものあげに

15(月)
ジョア
セサミトースト
さつまいものシ
チュー
コロコロサラダ

16(火)
ぎゅうにゅう
むぎごはん
マーボーどうふ
なめこのみそし
る
ヨーグルト

17(水)
ぎゅうにゅう
ごはん
さわらてりやき
じゃがいもソテ
ー
はるさめスープ

18(木)
ぎゅうにゅう
ミルクパン
しおやきそば
チキンナッゲト
ワンタンスープ

19(金)
ぎゅうにゅう
ごはん
にらたまじる
ぶたにくとはる
さめのうまから
いため
りんごゼリー
食育の日

22(月)
ぎゅうにゅう
フォカッチャ
はちみつ
ヘルシーハンバ
ーグ
ごまあえ
カレースープ

23(火)
勤労感謝の日
（祝日）

24(水)
【わしょくのひ
こんだて】
ぎゅうにゅう
さつまいもごは
ん
さけのしおやき
ごもくきんぴら
とうふのみそし
る

25(木)
ぎゅうにゅう
しょくパン
いちごジャム
オニオンスープ
ポテトグラタン

26(金)
ぎゅうにゅう
ごはん
すきやきふうに
こうやどうふの
みそしる
スイートポテト

29(月)
ぎゅうにゅう
こくとうパン
マーマレードチ
キン
やさいソテー
ミネストローネ

30(火)
ぎゅうにゅう
サンマーめん
はるまき
バンバンジー
サラダ

目標（もくひょう）
感謝（かんしゃ）の気持（きも）ちで食（た）べよう