

11月分のきゅうしょくこんだてひょう(11月4日~28日)



ぎゅうにゅう

牛乳は、からだをつくるあかのなかまで。毎回です。



日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう き あか みどり エネルギーになる からだをつくる からだのちょうしをととのえる	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			
					き	あか	みどり	
					エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
4 ・ 火		・あげギョーザ ・ちゅうかみそスープ ・れんこんのちゅうかだれかけ		17 ・ 月		・さごしのごまじょうゆかけ ・ごもくじる ・だいすのにもの		
5 ・ 水		・かんとうに ・はくさいのあますあえ ・みかん		18 ・ 火		・ぶたにくとやさいのスープに ・かわりピザ ・みかん		
6 ・ 木		・ビビンバ(にく・やさい) ・わかめスープ ・ミニフィッシュ		19 ・ 水		・ぎゅうにくのあまからやき ・なめこのみそしる ・ほうれんそうのおひたし		
7 ・ 金		・しろみざかなフリッター ・ミネストローネ ・ブロッコリーのサラダ		20 ・ 木		・ぶたにくとやさいのいためもの ・いわしのつみれじる ・かぼちゃういろう		
10 ・ 月		・けいにくのおろしじょうゆかけ ・うすくずじる ・きんぴらごぼう		21 ・ 金		・けいにくときのこのシチュー ・きゅうりのピクルス ・かき(ふゆうがき) ・ソフトマーガリン		
11 ・ 火	 	・ほうれんそうのグラタン ・てぼまめのスープに ・りんご ・ブルーベリージャム		25 ・ 火		・いかでんぶら ・ごもくじる ・おかかなっぱ		
12 ・ 水		・ぶたにくのコチジャンいため ・けいにくとはるさめのスープ ・きゅうりのナムル		26 ・ 水		・ウインナーときのこの わふうスパゲッティ(きざみのり) ・やきツナキャベツ ・こけいチーズ		
13 ・ 木		・えびフライカレーライス(えびフライ) ・カリフラワーのピクルス ・まめこんぶ		27 ・ 木		・やきししゃも ・わふうカレーじる ・ささみとこまつなのいためもの		
14 ・ 金		・ツナポテトオムレツ(ケチャップ) ・スープ ・ようなし(かんづめ)		28 ・ 金		・ピリからどんぶり ・ちゅうかスープ ・はくとう(かんづめ)		