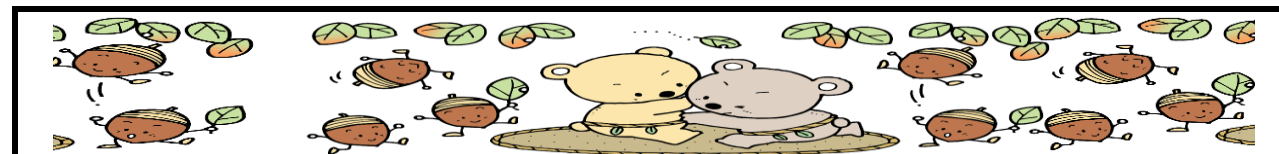


11月分のきゅうしょくこんだてひょう (11月2日～11月30日)



ぎゅうにゅう
は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。

まいかい



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			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		
			あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる				あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
2・ 月		ちぐさやき すましじる ツナっぱいため				17・ 火		きのこのスパゲッティ やきとうもろこし			
4・ 水		カツどん みそしる ミニフィッシュ				18・ 水		ぶたにくの しょうがじょうゆかけ けんちんじる おおさかしろなごまあえ			
5・ 木		にくうどん きゅうりのあまずづけ りんご				19・ 木		くじらのオーロラに じゃがいもと やさいのにも もやしのゆずのかあえ			
6・ 金		インドふうさばの サクサクあげ すましじる こまつなとあげのもの				20・ 金		ほたてがいの クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ りんご			
9・ 月		ぶたにくとやさいの カレーに かわりピザ はくとう(かんづめ)				24・ 火		かんとうに さんどまめのからしあえ のりのつくだに			
10・ 火		ビビンバ わかめスープ アーモンドフィッシュ				25・ 水		スープに ほうれんそうのグラタン みかん			
11・ 水		たこボール ようふうに みかん				26・ 木		やきししゃも ぎゅうにくとあつあげのもの キャベツのうめふうみ			
12・ 木		さごしの おろししょうゆかけ すましじる ごもくまめ				27・ 金		ぶたにくと まいたけのいためもの つみれじる かぼちゃういろ			
13・ 金		けいにくの しょうゆマヨネーズやき なめこのみそしる はくさいのおひたし				30・ 月		えびフライ ぎゅうにくのケチャップに キャベツときゅうりのサラダ			
16・ 月		ビーフカレーライス カリフラワーのサラダ うずらまめのグラッセ									

