

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ブリの照り焼き・ポイルブロッコリー・ササミ入り和え物・南瓜の味噌汁・みかん 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ハードビスケット ②飲むヨーグルト・ハーベスト 〔3時〕牛乳・チョコチップスコーン	なかよし遠足  〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕ポップコーン	文化の日 	トンカツ・ポイルキャベツ・大根とツナの和え物・なめこの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳・マカロニきな粉	ハヤシライス・福神漬け・リンゴサラダ・キウイ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト・ハムチーズパン
7	8	9	10	11	12
けんちん汁・ホーレン草の三色炒め・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕お好み焼き	鶏肉のチーズ焼き・ミニトマト・カニカマ入り酢の物・チンゲン菜の味噌汁・リンゴ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ハーベスト ②飲むヨーグルト・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・さつま芋のカップケーキ	すき焼き風煮・卵入り酢の物・すまし汁・梨 〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕ぶどうゼリー	麻婆豆腐・ナムル・コンソメスープ・キウイ 〔9時〕 ①牛乳・ウエハース ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕キノコご飯	ちくわの磯辺揚げ・ミニトマト・ひじきの酢の物・豆乳味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳・ココア蒸しパン	牛丼・たくあん・南瓜サラダ・みかん 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト・ミルクスティックパン
14	15	16	17	18	19
親子丼・たくあん・きゅうりのゆかり和え・リンゴ 〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕さつま芋チップス	ジャーマンポテト・ツナ入りサラダ・白菜の味噌汁・梨 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ウエハース ②飲むヨーグルト・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・みたらし団子	牛肉とごぼうの炒め煮・ワカメの酢の物・中華風かき玉スープ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・星たべよ ②牛乳・ハードビスケット 〔3時〕牛乳・キャロットケーキ	ホイコーロー・きゅうりとエビのマリネ・厚揚げの味噌汁・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕ピラフ	大豆ボール・ポイルキャベツ・ドレッシング和え・もずくスープ・みかん 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕焼きビーフン	納豆汁・ウインナーとキャベツの卵とじ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト・コーンパン
21	22	23	24	25	26
カレーライス・福神漬け・レンコンサラダ・梨 〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕オレンジ寒天	松風焼き・ポイルブロッコリー・キャベツの塩昆布和え・かぶの味噌汁・パイナップル 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ウエハース ②飲むヨーグルト・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・石垣もち	勤労感謝の日 	豚肉とキャベツの中華煮・ほうれん草のピーナッツ和え・油揚げの味噌汁・みかん 〔9時〕 ①牛乳・ハードビスケット ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕牛乳・レモンラスク	白身魚の竜田揚げ・ミニトマト・切り干し大根サラダ・すまし汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕ぎょうざピザ	中華丼・たくあん・ツナとコーンの酢の物・リンゴ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト・チョコメロンパン
28	29	30			
シチュー・パン・ナスのミートグラタン・みかん 〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕フルーツヨーグルト	塩焼きサバ・ポイルキャベツ・ハムともやしの酢の物・じゃが芋の味噌汁・パイナップル 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・セサミクッキー	ひじきの五目煮・スパゲティサラダ・すまし汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ハードビスケット 〔3時〕牛乳・シリアルおこし			



今月の季節の野菜は白菜です
11月9日(水) すき焼き風煮

今月のケーキは
11月8日(火) さつま芋のカップケーキ



11月季節の野菜
・春菊・ネギ・白菜 ・ブロッコリー
・さつま芋・じゃが芋・ごぼう・レンコン
・南瓜・かぶ・栗

