



# 11月こんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
	2	3 文化の日	4	5	6	7
昼食	ごはん 筑前煮 もずく汁		パン サーモンシチュー さつまいもサラダ	パン れんこん入りのハンバーグ ブロッコリー(オーロラソース) オニオンスープ	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐とあおさのみそ汁	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ
おやつ	牛乳 鉄強化ウエハース		牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ミルクもち (手作り)	牛乳 丸ポーロ	牛乳 サブレ
	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	ごはん カレー フルーツ和え	ごはん 魚のみそ煮 大根のべっこう煮 白菜のすまし汁	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ トマト 青梗菜のとえのきのすまし汁	かやくうどん バナナ
おやつ	牛乳 おかき	牛乳 豆腐ドーナツ (手作り)	牛乳 クッキー	牛乳 ふかしいも (手作り)	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	16	17	18	19	20 誕生会	21
昼食	パン れんこん入りのハンバーグ ブロッコリー(オーロラソース) オニオンスープ	ごはん カレー フルーツ和え	ごはん レバーの野菜炒め きのこわかめの中華風スープ	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	森のごはん 白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのベーコンあえ	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ
おやつ	牛乳 ミルクもち (手作り)	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	牛乳 豆腐ドーナツ (手作り)	わかめのすまし汁 みかん 固形ヨーグルト	牛乳 サブレ
	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
昼食		パン サーモンシチュー さつまいもサラダ	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ トマト 青梗菜のとえのきのすまし汁	ごはん 魚のみそ煮 大根のべっこう煮 白菜のすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	かやくうどん バナナ
おやつ		牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	牛乳 ふかしいも (手作り)	牛乳 おかき	牛乳 せんべい
	30	旬をいただく『冬の根菜』 冬に旬を迎える野菜の中でも、特に根菜(大根・人参・ごぼう・れんこん・さつまいもなど)は、内側から身体を温める野菜です。今月は豚汁、筑前煮、ふかし芋など根菜をたくさん頂きます。元気な身体で冬を迎えましょう♡ 		かぜのときは食べ物から元気をもらおう！ かぜかな?と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。熱があるときは、うどんやすりおろしたりんごなど消化のよい食べ物でエネルギーを補給しましょう。発汗作用のある葱や生姜などで体を温めて、免疫力をアップするのもいいですね🍎🍏 		
昼食	ごはん 筑前煮 もずく汁					
おやつ	牛乳 鉄強化ウエハース					