

11月のこんだて

pp 7
 こんげつ もくひやく
今月の目標

かんしゃ
感謝のこころで
 ♪ しょくじ
食事をしよう
 ♪ mf

1 (金)		5 (火)		
<ul style="list-style-type: none"> ・やさそば ・ぎゅうにやう ・やさいも ・しょうがぶるめみサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろまいピラフ ・ぎゅうにやう ・さかなのハーブパンコやき ・だいこんスープ 		
6 (水)	7 (木)	8 (金)	11 (月)	
<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきごはん ・ぎゅうにやう ・のっぺいじる ・わかさぎのからあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまこまつなトースト ・ぎゅうにやう ・さといものみやき ・きんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ・クワルマスカレー ・ぎゅうにやう ・アチャール ・こうちやのケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アルファかまのあんかけチャーハン ・ぎゅうにやう ・ジャンボきまりざ ・かき 	
12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	
<ul style="list-style-type: none"> ・ゴッパパン ・ぎゅうにやう ・さといもコロケ ・ゆでキャベツ ・ジュリアンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きりぼしそばうどん ・ぎゅうにやう ・アチャール ・しおだいれもやし 	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・ぎゅうにやう ・アルファかまのあじのみやき ・きんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにやう ・やさしいも ・にくどり ・やさしいごまだいれ 	
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにやう ・さかなのすぶアチャール ・ごまこまつなとひじきのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・レーズントースト ・ぎゅうにやう ・フィンランドふうクリームスープ ・はくさいサラダ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしごはん ・ぎゅうにやう ・きりぼしいり ・たまごやき ・やさしいアチャール ・いなかにじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・だいごいり ・スパゲティミートソース ・ぎゅうにやう ・おんどもせんぎり ・サラダ ・ガーリックポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごこごごご ・ぎゅうにやう ・さわかん ・さかなときこのこ ・かかやき ・みずなのおひたし
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにやう ・やさしいも ・くきわかめのいためもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・あきやさしいの ・カレーライス ・ぎゅうにやう ・みそドレッシング ・サラダ ・きんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ・もやしラーメン ・ぎゅうにやう ・ポテトドック ・かぶとだいこんのかぶるめえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さといもごはん ・ぎゅうにやう ・にしんのりまから ・アチャール ・だいごいり ・やさしいのみやき 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップルトースト ・ぎゅうにやう ・カントリーシチュー ・ツナとごまこまつな ・ビーフンサラダ

