



11月		午後のおやつ	
1	日		
2	月	三色丼・わかめとしらすのかりかりサラダ・みそ汁・ヨーグルト	ソーセージパイ・麦茶
3	火	文化の日	
4	水	鶏肉のフォー・五色和え・フルーツ	わかめおにぎり・麦茶
5	木	ごはん・煮魚・チンゲン菜のコーン和え・みそ汁・ゼリー	ココアボール・牛乳
6	金	のりごはん・肉じゃが・即席漬け・みそ汁・フルーツ	お菓子・牛乳
7	土	わかめうどん・粉ふき芋・フルーツ	お菓子・牛乳
8	日		
9	月	オムライス・コールスローサラダ・スープ・ゼリー	コーンフレークスナック・牛乳
10	火	ごはん・鶏肉の梅味噌焼き・なめたけ和え・すまし汁・フルーツ	ミルクースティック・牛乳
11	水	クロワッサン・ポークチャップ・ポテトサラダ・スープ・ヨーグルト	鮭おにぎり・麦茶
12	木	ゆかりごはん・筑前煮・きゅうりの浅漬け・みそ汁・フルーツ	チョコチップスコーン・牛乳
13	金	ごはん・鯖の味噌煮・ごぼうサラダ・すまし汁・フルーツ	お菓子・牛乳
14	土	きつねうどん・かぼちゃ煮・ヨーグルト	お菓子・牛乳
15	日		
16	月	カレーライス・いかくんサラダ・スープ・ゼリー	お菓子・牛乳
17	火	ごはん・ブリ大根・ほうれん草とにんじんの白あえ・みそ汁・フルーツ	揚げパン・牛乳
18	水	きりたんぽうどん・いそあえ・フルーツ	混ぜご飯・麦茶
19	木	ごはん・からあげ・コロコロサラダ・スープ・フルーツ	レモンシュガートースト・牛乳
20	金	ごはん・鮭の塩麴焼き・ゆでカリフラワー・どさんこ汁・フルーツヨーグルト	お菓子・牛乳
21	土	肉うどん・さつまいもの塩バター和え・ゼリー	お菓子・牛乳
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火	ひじきごはん・豚肉の生姜焼き・おひたし・みそ汁・ゼリー	いちごミルク羊羹・牛乳
25	水	ロールパン・ハンバーグ・シーフードサラダ・スープ・ヨーグルト	揚げだんご・牛乳
26	木	ごはん・鯖のカレー風味・ごま和え・すまし汁・フルーツ	緑黄色プリッツ・牛乳
27	金	ごはん・鶏肉のマヨ焼き・塩昆布サラダ・みそ汁・フルーツ	お菓子・牛乳
28	土	たぬきうどん・じゃがベーコン炒め・フルーツ	お菓子・牛乳
29	日		
30	月	スタミナ納豆ごはん・五目きんぴら・いものこ汁・フルーツ	抹茶プリン・麦茶

