

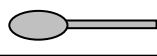
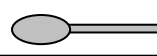
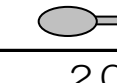
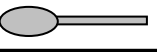
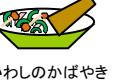
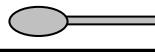
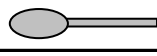
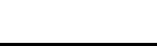
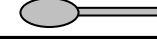


11月もいっつけ表



11月の目標

成長に役立つ食べ物を
知ろう

11月の目標		1日	2日	3日
成長に役立つ食べ物を 知ろう		 タッカルビ  白ごはん 	 とうにゅう プリンタルト  白ごはん 	 めぎすのからあげ こんさいのわふうラトウユ  わかめごはん  かきたまじる 
6日	7日	8日	9日	10日
 はるまき チャブチェ  白ごはん  とうふとあおな スープ 	 トマトオムレツ れんこんサラダ  バターロール  かぼちゃの ポタージュ 	 シューマイ ごまずあえ  白ごはん  ちゅうかふう たまごスープ 	 ココアワッフル  ハヤシライス  だいずとコーンの サラダ 	 ししゃものごまてんぷら いそかあえ  白ごはん  だいこんとじゃがいもの カレーに 
13日	14日	15日	16日	17日
 このはどん  カラフルきんぴら りんご 	 いわしのかばやき こまつなのいためもの  白ごはん  ほうとう 	 みかん  そばろっこり ごはん  あきのさちじる 	 ナムル ハムぞえ  白ごはん  じゃじゃんどうふ 	 ポークカレー ふくしんづけ  大根サラダ 
20日	21日	22日	23日	24日
 ふくらぎのたつたあげ きりぼしだいこんのいために  白ごはん  さつまじる 	 ぎゅうにくの オイスターソースいため  白ごはん  タンタン はるさめスープ 	 にくだんごのあまから グリーンサラダ  白ごはん  げんすけだいこんの おでん 	 おこめのムース  ごもくちらしずし  じぶにじる 	 おこめのムース  ごもくちらしずし  じぶにじる 
27日	28日	29日	30日	11月24日 和食の日
 とりにくのパーベキューソース ブロッコリーサラダ  白ごはん  ペイザンヌスープ 	 れんこんピラフ  ポトフ 	 さばのしょうがに おひたし  白ごはん  めったじる 	 メンチカツ やさいサラダ  ひじきごはん  みそしる 	