

2018年11月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
			1 きつねうどん さつまいもの甘煮 バナナ	2 ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 しゃげのバター焼き こふきいも プチトマト	3	4
5 ごはん 豚しょうが焼き ほうれんそうのお浸し	6 ごはん 豆腐スープ しゃげのチーズ焼き プチトマト	7 牛丼 味噌汁 えのきと小松菜のナムル	8 ロールパン レタススープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのごまサラダ	9 ☆探検献立 探検隊弁当	10	11
12 ごはん すまし汁 塩サバ 大根のゆかり和え	13 ごはん 味噌汁 鶏肉のから揚げ じゃがソテー プチトマト	14 ごはん わかめスープ 鮭の塩焼き ブロッコリーのサラダ	15 ごはん 豆腐の味噌汁 焼肉 キャベツのポン酢和え	16 ミートソーススパゲッティ キャベツのスープ りんご	17	18
19 カレーライス キャベツとキュウリの和え物 プチトマト	20 きつねうどん 南瓜の甘煮 りんご	21 ごはん ベーコンとキャベツのスープ 鶏肉炒め 小松菜とえのき茸のお浸し	22 ごはん わかめの味噌汁 鮭のバター焼き 小松菜のお浸し	23 ごはん 野菜スープ ポークケチャップ ジャーマンポテト	24	25
26 ごはん じゃがいもの味噌汁 豆腐ハンバーグ 三色野菜	27 ゆかりごはん 味噌汁 さわらの照り焼き もやしと小松菜のサラダ	28 ごはん わかめスープ ポークケチャップ ジャーマンポテト	29 鮭ごはん 味噌汁 肉じゃが	30 ごはん わかめスープ 鮭の塩焼き ブロッコリーのサラダ		