

11月のこねのだて



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん チャブチ おしとけの味噌汁 アロウの塩茹で みそ汁 デザート	2 パン クリームシュー キャブのごま和え ツナスパゲティ デザート	3 文化の日	4 親子丼 ししゃも かぼちゃの煮つけ みそ汁 デザート	5 スパゲティソース デザート
7	8	9	10	11	12
さつまいもごはん 魚のごま味噌焼き マカロニサラダ ひじきの炒め煮 みそ汁 デザート	麻婆丼 かぼちゃサラダ アロウのごま和え みそ汁 デザート	親子遠足	ごはん 肉じゃが 春雨と卵のバラ炒め 小松菜と鶏の和風炒め みそ汁 デザート	ごはん 丼カツ ポイルキャブ もやしと人参の炒め みそ汁 デザート	肉味噌あん かけうどん デザート
14	15	16	17	18	19
ごはん 魚の味噌煮 春雨サラダ 小松菜ときこの甘酢和え みそ汁 デザート	パン 鶏の照り焼き アロウの甘酢和え スパゲティサラダ ミネストローネ デザート	醤油ラーメン さつまいもの天ぷら ひじきのサラダ デザート	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ きんぴらごぼう 白菜のおかかポン酢和え みそ汁 デザート	ビビンバ 丼 じゃが焼き キャブのごま酢和え みそ汁 デザート	カレーうどん デザート
21	22	23	24	25	26
ごはん 豚のしょうが焼き アロウの加熱和え パンソース みそ汁 デザート	パン ハンバーグ こぶきいも おしとけのごま和え コンソメスープ デザート	勤労感謝の日	ごはん 魚の煮つけ タケノコ納豆 カレーマカロニサラダ みそ汁 デザート	カレーライス 大豆とアロウのサラダ おしとけの甘酢和え みそ汁 デザート	味噌ラーメン デザート
28	29	30			
ごはん 鶏のはちみつポン酢 ひじきとアロウの炒め もやしのゆかり和え みそ汁 デザート	納豆丼 さつまいもサラダ かみかみ和え みそ汁 デザート	パン 魚のムニエル アロウのごま和え 青のりポテト コンソメスープ デザート			

からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からからだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。

	10時	3時
11月 1日 (火)	牛乳、クッキー	りんごケーキ、ヨーグルト、お茶
2日 (水)	牛乳、ポロロ	鶏ごぼうごはん、お茶
3日 (木)	ぶんかのひ	
4日 (金)	牛乳、せんべい	お好み焼き、お茶
5日 (土)	ウハース	塩昆布おにぎり、お茶
7日 (月)	牛乳、クッキー	コア蒸しパン、ヨーグルト、お茶
8日 (火)	牛乳、スナック	カレーうどん、ヨーグルト、お茶
9日 (水)	おやこえんそく	
10日 (木)	牛乳、クッキー	シリアル、ヨーグルト、お茶
11日 (金)	牛乳、ポロロ	スイートポテト、ヨーグルト、お茶
12日 (土)	ウハース	ごま塩おにぎり、お茶
14日 (月)	牛乳、スナック	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
15日 (火)	牛乳、クッキー	ゆかりとタマゴのおにぎり、お茶
16日 (水)	牛乳、せんべい	ライスピザ、お茶
17日 (木)	牛乳、クッキー	あんバターサンド、ヨーグルト、お茶
18日 (金)	牛乳、スナック	甘辛団子、お茶
19日 (土)	ウハース	おかかおにぎり、お茶
21日 (月)	牛乳、ポロロ	さつまいもスティック、ヨーグルト、お茶
22日 (火)	牛乳、せんべい	塩昆布お茶漬け、お茶
23日 (水)	きんろうかんしゃのひ	
24日 (木)	牛乳、クッキー	バナナケーキ、ヨーグルト、お茶
25日 (金)	牛乳、スナック	さつまいも白玉、お茶
26日 (土)	ウハース	菜飯おにぎり、お茶
28日 (月)	牛乳、クッキー	お麩のラスク、ヨーグルト、お茶
29日 (火)	牛乳、ポロロ	フルーツサンド、ヨーグルト、お茶
30日 (水)	牛乳、せんべい	チャル、お茶

●からだを温める食材

<野菜>

しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこん など

<果物>

りんご、さくらんぼ、ぶどう など

<発酵食品>

納豆、みそ、チーズ、ヨーグルト など

