

11月のこんだて

気温も低くなり、空気も乾燥する季節になりました。
外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに。
食事もしっかりとって、元気にすごしましょう。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
4 火	ごもくうどん		しろみざかなの たつたあげ	やさいのゆすかあえ		とうにゅうプリン タルト
5 水	わかめごはん		とりにくのからあげ	げんきになるサラダ	わかめとたまごの スープ	みかんクレープ
6 木	むぎごはん		みそにこみおでん	もやしの ごまドレッシングあえ		みかん
7 金	ピビンバ				とうふとコーンの スープ	
10 月	こがたミルクパン		クリームスパゲティ	ブロッコリーサラダ		
11 火	むぎごはん		さけのレモンソース	じゃこサラダ	わかめとたまごの スープ	
12 水	ぜんりゅうふんパン		てりやきチキン	ポイルやさい	ハッピー ミネストローネ	
13 木	そぼろどんぶり		しろみざかなの いそべあげ	やさいのあますあえ		みかんクレープ
14 金	チキンカレー			まんばのサラダ		りんご
17 月	こめこパン		ポークビーンズ	れんこんチップス		フルーツヨーグルト
18 火	ゆかりごはん		えびとあつあげの ちゅうかに	ごまドレッシング サラダ		キウイ
19 水	オリーブじどりの おやこどんぶり			れんこんの ごまネーズサラダ		みかん
20 木	ごはん		はまちのてりやき	いそかあえ	くたくさんみそしる	
21 金	ごはん		まーぼーどうふ	たべてなのサラダ		ぶどうゼリー
25 火	ナン		キーマカレー	じゃがいもの チーズやき	ツナサラダ	
26 水	ぶたキムチどんぶり			だいがくいも		みかん
27 木	ごはん	ふりかけ	さけのさらさあげ	ほうれんそうの ごまあえ	かぶのみそしる	スイートポテト
28 金	ごはん		さばのみそだれかけ	こまつなのおひたし	けんちんじる	

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ

中央保育所

