

2023ねん

11がつのこんだて

		1日（水） おやこうどん シューマイ フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし	2日（木） さいきょうやき あつあげのあまからに マカロニサラダ フルーツ *~*~*~*~* ヤクルト・きなこトースト	3日（金） ぶんかのひ	4日（土） ぶたすきどんふう ゴマドレスバサラ フルーツ
6日（月） チキンボールのあまずあんかけ ホーレンそうのゴマあえ ミニうどん フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし	7日（火） ハヤシじる ポテトサラダ フルーツ *~*~*~*~* ツナおにぎり	8日（水） しょうがやきどんふう みそしる フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・シスコーン	9日（木） にざかな にくじゃが キャベツとツナのサラダ フルーツ *~*~*~*~* ヤクルト・チョコサンド	10日（金） イタリアンスパ あおじそサラダ フルーツ *~*~*~*~* カミカミデー	11日（土） おやこに ちゅうかきゅうり フルーツ
13日（月） さかなのネギソースかけ だいこんのおかか しらあえ フルーツ *~*~*~*~* フルーツヨーグルト	14日（火） ひじきいりとうふハンバーグ ゆかりスパ にらたまじる フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・フレンチトースト	15日（水） チンジャオロースどんふう みそしる フルーツ *~*~*~*~* ヤクルト・やきそばパン	16日（木） さかなのネギみそやき こうやとうふのふくめに なたねあえ フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・クッキー	17日（金） かつどんふう スパサラ フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし	18日（土） とりなんばんうどん ミートボールに フルーツ
20日（月） さかなのホワイトソースかけ マーボーはるさめ みそしる フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・ポテト	21日（火） しょうゆラーメン からあげ フルーツ *~*~*~*~* ヤクルト・おかし	22日（水） ミートボールカレー オレンジスパサラ フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・たまごサンド	23日（木） きんろうかんしゃのひ	24日（金） すみれ・すずらん・れんげ べんとうのひ たんぼぼ にゅうめん・こんぶおにぎり フルーツ	25日（土） はっぼうさい はるさめのすもの フルーツ
27日（月） さんしょくどんふう みそしる フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・カップケーキ	28日（火） とうふのきのこあんかけ しおやきそば なっとうあえ フルーツ *~*~*~*~* やさいがゆ	29日（水） シチュー わふうスパサラ フルーツ *~*~*~*~* かしわおにぎり	30日（木） さかなのコーンマヨ ぎゅうにくとごぼうのうまに ホーレンそうともやしのあえもの フルーツ *~*~*~*~* ぎゅうにゅう・おかし	わかばほいくえん バランスのよい しょくじで えいようをとり、さむさにまけない からだづくりをしていきましょう。	