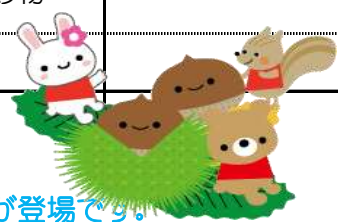


# 給食メニュー 2022年11月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
	2022.11.01	2022.11.02	2022.11.03	2022.11.04	2022.11.05
	ごはん 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏肉のおろし煮 人参じゃこ炒め 果物 バナナヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え キャベツ納豆 ウイナーとザワークラウト炒め	ツナ大豆ごはん ザワークラウトスープ 魚の塩麹焼き 白菜の梅おかが漬け よもぎ蒸しパン	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚と野菜塩麹蒸し 大豆のツナ煮 <b>たくあん</b> <b>おにぎり</b> サラダチキン	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2022.11.07	2022.11.08	2022.11.09	2022.11.10	2022.11.11	2022.11.12
ごはん 味噌汁(なす・わかめ) 豚こま酢豚 きゅうりと大豆塩昆布炒め 果物 みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚のしょうが煮 人参とピーマンのきんぴら 青のり粉ふき芋 きな粉ヨーグルト 果物	ごはん トマトとベーコンのスープ 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 ほうれん草おひたし しらす スイートポテト	梅おかがごはん 味噌汁(じゃが芋・あおさ) 魚の竜田揚げ 小松菜人参ささみの胡麻和え 金時豆 お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 鶏の塩麹焼き きんぴられんこん おくら納豆 大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ	ごはん 貝だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.11.14	2022.11.15	2022.11.16	2022.11.17	2022.11.18	2022.11.19
系こんにゃくそばごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚のおろし煮 蒸しカボチャ バナナヨーグルト プルーン	梅おかがごはん 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 魚の煮つけ 小松菜のおかが煮びたし トマト 南部せんべい ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 魚のゴマ味噌がけ もずくときゅうりの酢の物 コーン納豆 玄米コマせんべい	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごま) 魚のソテー味噌ソース 人参しりしり しらすとよもぎの粉ふき芋 <b>ホットケーキ</b>	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) <b>*豚肉のリンゴソース煮*</b> スティック野菜 果物 麻の葉のメープルごま絡め レーズン	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2022.11.21	2022.11.22	2022.11.23	2022.11.24	2022.11.25	2022.11.26
ごはん 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) 魚の蒲焼き ブロッコリーと人参のごま和え ミニトマト 寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) さつまいも鶏肉の煮物 かぼちゃ胡麻和え 玉ねぎ人参じゃこ炒め サラダチキン きゅうりスティック	<b>休園日</b>	梅おかがごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ごま) 豚肉高野豆腐のごま炒め 蒸し豆ベーコン 果物 よもぎ米粉クッキー	ごはん 春雨ラーメン風味噌汁 魚の昆布蒸し 大豆の甘辛揚げ焼き エリンギ青のり炒め <b>どんぐりはん</b>	ごはん 貝だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.11.28	2022.11.29	2022.11.30			
ごはん 味噌汁(かぶ・油揚げ) 魚のカレームニエル 焼きなす醤油麹添え トマト納豆 大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 八宝菜 じゃが芋ベーコン ブロッコリー-醤油麹胡麻和え みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 魚とじゃが芋の味噌煮 ワカメとツナの炒め物 果物 <b>お好み焼き</b>	<p style="text-align: center;">★絵本に出てくる食べ物がおやつに登場★</p> <p>4日(金) おにぎり…『おにぎり』 8日(火) 果物…『くだもの』 17日(木) ホットケーキ… 『しろくまちゃんのほっとけーき』 25日(金) どんぐりはん…『14ひきのあさごはん』 30日(水) お好み焼き… 『大阪うまいもののうた』 &amp; 『ばばあちゃんのなんでもおこのみやき』</p>		
<p>&lt;今月の予定&gt; 11/4(金) 食育の日「咀嚼」…しっかり噛むといいことがいっぱい! 給食で「たくあん」が登場です。 11/18(金) お料理の日「豚肉のリンゴソース煮」…大きいお友達がリンゴすりおろしに挑戦!</p>					



\*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。