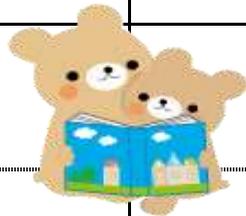
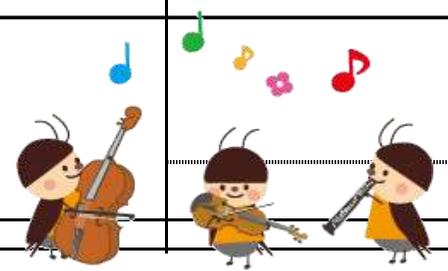


# 給食メニュー 2023年11月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
		2023.11.01	2023.11.02	2023.11.03	2023.11.04
		雑穀ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 魚とじゃが芋の味噌煮 人参じゃこ炒め 果物 かぼちやのハウンドケーキ 牛乳	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚と野菜塩麴蒸し かぼちや胡麻和え わかめ納豆 寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	祝日	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 果物 ヨーグルト レーズン
2023.11.06	2023.11.07	2023.11.08	2023.11.09	2023.11.10	2023.11.11
ごはん 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 魚の照り焼き いんげんの塩麴ツナ和え コーン納豆 蓮根とチーズのかさね焼き 玄米ゴマせんべい	梅おかかごはん 味噌汁(かぶ・油揚げ) 鶏の塩麴焼き ブロッコリーとじゃこのパスタ 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 野菜スープ 魚のハーブムニエル 青のり粉ふき芋 トマト ウイナーとトウモロコシの甘辛炒め ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 豆腐ハンバーグ じゃが芋人参のきんぴら トマト納豆 大芋芋	ごはん 味噌汁(しめじ・えのき・ねぎ) 魚のカレームニエル ブロッコリー醤油麴胡麻和え 大豆の醤油炒め お誕生日ケーキ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2023.11.13	2023.11.14	2023.11.15	2023.11.16	2023.11.17	2023.11.18
ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) 魚の煮つけ きんぴられんこん 梅おかか納豆 人参おからケーキ	ごはん 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) 魚の竜田揚げ ほうれん草おひたし ワカメとツナの炒め物 みかんヨーグルト ブルーベリー	雑穀ごはん 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) 玉ねぎ人参じゃこ炒め 小松菜のツナ和え じゃが芋ベーコン 大豆チーズ焼き 果物	ごはん 味噌汁(かぼちや・玉ねぎ・ごま) 魚のゴマ味噌がけ キャベツとじゃこ煮 人参納豆 豆乳寒天 玄米ほん煎餅	梅おかかごはん わかめとコーンのスープ *豚肉のリンゴソース煮 しらすとよもぎの粉ふき芋 果物 サラダチキン きゅうりスティック	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 果物 ヨーグルト レーズン
2023.11.20	2023.11.21	2023.11.22	2023.11.23	2023.11.24	2023.11.25
ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚のしょうが煮 きゅうりミニトマトナムル キャベツ納豆 よもぎ蒸しパン 牛乳	梅おかかごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 魚のオレンジソース じゃが芋ベーコン トマト きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 春雨スープ 豚こま酢豚 おくらとトマトの中華サラダ 果物 わかめうどん	祝日	ツナ大豆ごはん 味噌汁(ほうれん草・えのき・ごま) 高野豆腐と梅おかかチャップルー 小松菜のおかか煮びたし 焼塩せんべい 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
2023.11.27	2023.11.28	2023.11.29	2023.11.30		
ごはん 味噌汁(さつまいも・キャベツ・ごま) 魚の昆布蒸し 厚揚げとなす煮物 トマト納豆 わかめツナおにぎり	糸こんにゃくそばろごはん 味噌汁(キャベツ・えのき) 鶏肉のおろし煮 金時豆 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 豚とゴボウのさっと煮 ひじきの煮物 人参とピーマンのきんぴら ふかし芋	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 鮭とねぎの味噌焼き ほうれん草の胡麻和え しらす海苔納豆 抹茶のメーグルごま絡め ブルーベリー		
<p>&lt;今月の予定&gt; 11/10(金) 食育の日「きのこ」…食物繊維がたっぷりのきのこ。腸内環境を整えるのに大活躍です。</p> <p>11/17(金) お料理の日「豚肉とりんごソース煮」…季節の果物りんごをつかった人気メニューに挑戦します。</p> <p>第2週…子ども達が大好きな絵本「月ようびはなにたべる？」を給食で体験します！</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。