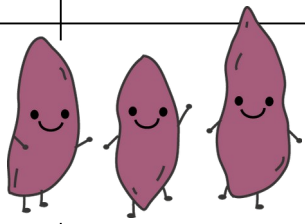



給食メニュー 2024年11月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
				2024.11.01	2024.11.02
				ごはん 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) 鶏のさっぱり煮 塩麴ポテトサラダ たくあん 玄米ゴマせんべい レーズン	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2024.11.04	2024.11.05	2024.11.06	2024.11.07	2024.11.08	2024.11.09
休園日	梅おかかごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) 魚チャンチャン焼き きんぴられんこん バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 魚のカレームニエル 大豆ツナサラダ 金時豆 みかん寒天 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚のおろし煮 ブロッコリーと人参のごま和え わかめ納豆 ふかし芋 牛乳	ごはん 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) 大根と鶏の味噌煮 しめじの醤油煮 人参しりしり 玄米おかき ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2024.11.11	2024.11.12	2024.11.13	2024.11.14	2024.11.15	2024.11.16
ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 コーン納豆 サラダチキン きゅうりスティック	糸こんにゃくそぼろごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) 魚と野菜塩麴蒸し 果物 ミックスヨーグルト ブルーベリー	雑穀ごはん 味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) 鶏の塩麴焼き ひじきの煮物 果物 かぼちゃのメープルごま絡め ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁 (かぶ・油揚げ・わかめ) 魚のしょうが煮 しらすとよもぎの粉ふき芋 梅おかか納豆 ホットケーキ レーズン	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 味噌汁 (さつま芋・しめじ・ごま) 魚の竜田揚げ 人参胡麻サラダ 南部せんべい	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2024.11.18	2024.11.19	2024.11.20	2024.11.21	2024.11.22	2024.11.23
ごはん 味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) 魚の照り焼き 小松菜とツナの塩昆布和え しらす海苔納豆 レーズンりんご煮 焼塩せんべい	梅おかかごはん 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) 里芋ひき肉煮物 人参とピーマンのきんぴら きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 ワカメとツナの炒め物 金時豆 ヨーグルトフルーツ寒天 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) 魚のソテー味噌ソース 果物 キャベツ納豆 よもぎ米粉クッキー 果物	鶏のごま味噌煮丼 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) 高野豆腐のツナそぼろ 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	休園日
2024.11.25	2024.11.26	2024.11.27	2024.11.28	2024.11.29	2024.11.30
ごはん 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) 魚の塩麴焼き 豆苗ともやしのベーコン炒め 梅おかか納豆 よもぎ蒸しパン 牛乳	ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) 鮭とねぎの味噌焼き さつま芋おから煮 しらす みかんヨーグルト レーズン	雑穀ごはん わかめとコーンのスープ 豚肉のリンゴソース煮 ほうれん草のカレー風味炒め 果物 りんごのパウンドケーキ	ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) 魚の煮つけ かぼちゃ胡麻和え コーン納豆 寒天人参オレンジゼリー 焼塩せんべい	梅おかかごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) 豆腐ハンバーグ 人参じゃこ炒め 玄米ゴマせんべい ブルーベリー	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
<今月の予定>					
11月 8日 (金) 食育「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。 給食では、えのき・しいたけ・しめじをいただきます。					
					

*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。