

11月



常磐小

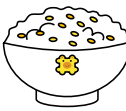


鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

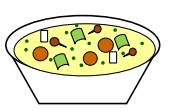
(にほんがたしよく)「日本型食事」の日

まめまめポテト



(むぎいり)

ツナライス



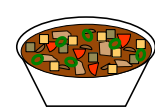
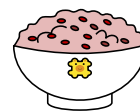
はくさいスープ

1日

だいこんとかくふのもの



サケのさつまいもいりきのこあんかけ



せきはん

いかだしじる

2日

ぶんかのひ

3日

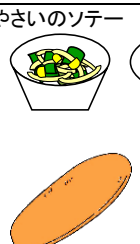
ひじきサラダ



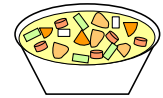
やさいコロッケ



くろパン

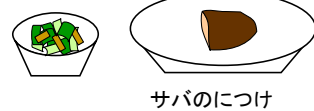


ポトフ

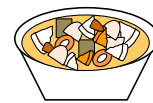


6日

こまつなのたいたん



サバのにつけ



かわちのっぺ

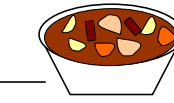


7日

フルーツもりあわせ



こまつなのソテー



(むぎいり)

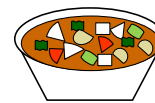
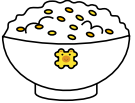
ハヤシライス

8日

とりそぼろどんぶり いりたまご



イカのかりんあげ



みかん

(むぎいり)

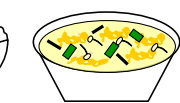
ぐだくさんみそしる

9日

チンゲンサイのいためもの



こうやどうふいりすぶた



にらたまスープ

10日

やさいのソテー



オムレツ



ヨーグルト

こめこコッペパン



ポークビーンズ

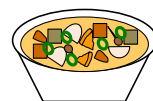


13日

はくさいのだいずあえ



アジのあまだれ



みかん

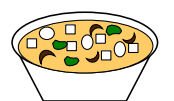
いものこじる

14日

ごもくまめ



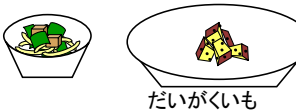
ぐじょうみそけいちゃん



(むぎいり)うずらたまごのすまじる

15日

あつあげのオイスターソースいため



だいがくいも

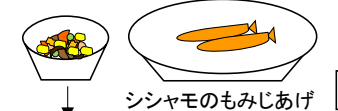


ソフトめん

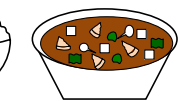
きのこあん

16日

ふきよせごはん



シシャモのみみじあげ



りんご

岐福(ぎふ)みそしる

17日

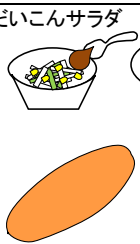
とうにゅうあんにんどうふ



きりぼしだいこんのちゅうかいため



こがたパン



やきそば



20日

はくさいのゆずかあえ



ぶたにくのあんからめ



みそけんちんじる

21日

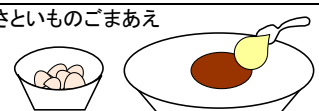
ラーバーツアイ



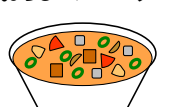
あまエビのからあげ



さといものごまあえ



わふうおろしハンバーグ



(むぎいり)

かすじる

29日

きんろう
かんしゃのひ

23日

じゃがいものきんぴら



イワシのきしゅうに



みかん

99

こぶじる

24日

だいこんサラダ



フライビーンズ

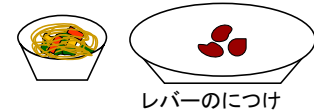


コッペパン

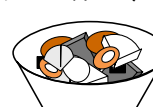
カレーシチュー

27日

きりぼしだいこんのおかかあえ



レバーのにつけ



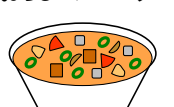
かんとくに

28日

さといものごまあえ



わふうおろしハンバーグ

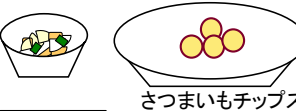


(むぎいり)

かすじる

29日

だいこんとツナのにももの



さつまいもチップス



いっしょくうどん

たまごとじうどん

30日



こんげつは『おおさから』