







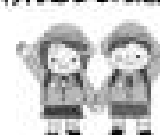














10月 もりつけひょう

こんげつのもくひょう

さんしょくのたべもののはたらきをしよう

月	火	水	木	金
2日 うんどうかい むめかえきゆうじつ 	3日 子どもの コーンサラダ ほうろく ビーンズ ナイストパン 	4日 さんまのしょうがに あじづけ ごはん つきみじんに じる 	5日 だいにんと きゅうりの ちゅうがあえ だいずと きのみめ ちゅうがどん ちゅうあけ 	6日 こまつひサラダ てづくめ じゃんとん ひるごはん みぞしる 
9日 せんいくのひ 	10日 子どもの こぼあえ ごはん にくちゅうが 	11日 いろさめサラダ ごはん マーボー とうろ 	12日 しゅうがくじ けんこうしんぱん 	13日 ぶひたし ちくわめ いしがきあけ わかめうどん じゃ うめん 
16日 ゆでたまご てづくめ むくじんづけ (ごはん) さといち カレー 	17日 からのあえ 本手の ビーナッツ みぞかけ くりごはん 	18日 キラメル ひまポテト きのこ スパゲッティ こめにゃく サラダ 	19日 ゆかりあえ ごぼまめ おゆこどん 	20日 さわたの なつたあけ とうらめし こしねゆる カシメ うめん 
23日 プレンチ サラダ シーフードの クリームに くらげ 	24日 1-29 13 3-29 23 ししもちの はんぱんソースかけ ぞくせきづけ ごはん かきたまじる 	25日 ちゅうがサラダ ちかしいち かんどんめん じゃ うめん 	26日 はっぴー ばーすデー HAPPY BIRTHDAY きゅうしょく 	27日 きりばし だいにかの サラダ ごはん なまあけと むたじくの みぞし 
30日 ホッケの しおゆき こんぼごはん こじる 	31日 子どもの ビーンズ サラダ パンヌオン シチュー 