



10がつのこんだて



月	火	水	木	金
いただきます かんしゃ きも 感謝の気持ちを わすれずに				
		1日 ごはんにかける シーチキンの そぼろに ごはん きざみうどん	2日 おかかあえ ごはん みそおでん	3日 ごはんにかける ちゅうかどん ごはん ちゅうかふう たまごスープ
6日 ちくわのてんぷら つきみゼリー あおな わかめごはん とりにく と さといもの にも	7日 プチ チーズ やさいスープ ベビーパン スパゲティ ミートソース	8日 ごはんにかける ぶたにくの ピピンパ げんまい ごはん たまごトック	9日 ごま ドレッシング ひじきサラダ ごはん あつあけの ごもくいために	10日 チキンナゲット ツナコーン ライス ポトフ
13日 スポーツの日	14日 のり にんじんしりしり ごはん よせなべふう	15日 さんまのしょうがだれ ごはん あきのみそしる	16日 ももカクテル ハニーパン ホワイト シチュー	17日 ごもくまめ さつまいも ごはん ぶたたま じる
20日 りっちゃん サラダ ヨーグルト わふう ドレッシング ごはん こめこ ポークカレー	21日 フライドポテト コッパパン チリコン カーン	22日 さばのみそにこみ ごはん のっぺいじる	23日 やさしいため ごはん キムチ ぶたじゃが	24日 ミンチカツ やきめし ちゅうか スープ
27日 じゃがいもソテー わかめごはん ちゃんこに	28日 ミルク パター ホキの ケチャップあえ コッパパン とりにくの フォー	29日 あおなのいために ごはん マーボー ドーフ	30日 かきたまじる ごはん ちくぜんに	31日 とうふナゲット チキン ピラフ かぼちゃの ポターージュ