



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 にんじんしりしり ごはん とうふの チャンプル	2日 ごはんに かける ぶたにくの ピビンバ ごはん わかめトック
5日 しおこんぶ おひたし ごはん みそおでん	6日 ソース パンにはさむ ミンチカツ バーガーパン キャベツ のポトフ	7日 ごはんに かける タッカルビどん ごはん ちゅうかう たまごスープ	8日 ももカクテル ハムピラフ ポタージュ スープ	9日 あじのフライ あおな わかめごはん きりたんぽふう
12日 スポーツの日	13日 ヨーグルト チンゲンサイ のスープ ベビーパン スパゲティ ミートソース	14日 ミニフィッシュ きりぼし だいごんの こまあえ ひじきだいず ごはん ぶたじる	15日 ふり かけ キャベツと しおこんぶいため ごはん かんとうに	16日 ちくわのてんぷら あつあげと ぶたにくの みそに
19日 さばのしょうがに ごはん かきたまじる	20日 いかナゲット べんとうパン プリから ラーメン	21日 きんぴらごぼう さつまいも やっこに	22日 クラス 1ばん わふう ドレッシング りっちゃん サラダ ごはん こめこ キーマカレー	23日 おかかあえ ごはん キムチ ぶたじゃが
26日 さんまの しょうがだれ ごはん あきの みそしる	27日 ミルク バター ようふう やさしいため コッパパン チリコン カーン	28日 あげ シューマイ わかめ ごはん とりの ちゅうか いため	29日 ごはんに かける シーチキン のそぼろに ごはん タイピーエン	30日 ポパイ サラダ ブチゼリー ごま ドレッシング チキン ピラウ かぼちゃの クリーム スープ