

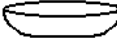








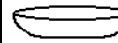








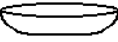













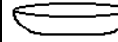



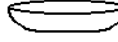











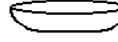



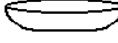


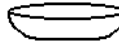









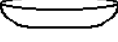


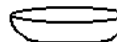



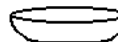



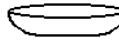








# 10がつ こんだてひょう

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	 そくせきづけ さかなのあんかけ  ごはん  さつまじる 	 おひたし  ごましお   くりごはん ふくめに	 かき  おやこどのぐ   はいがごはん みそしる	 グレープゼリー   ごぼうソテー   くらパン さけのクリームに
	7  いそかあえ  さんまのかばやき   はいがごはん ぶたじる	8  なつとう   ごまじょうゆ あえ   むぎごはん ぶたにくと だいこんのもの	9  りんご   わかめサラダ   はいがパン チリコンカーン	10  さつまいもと くりのあまに  あきあじごはんのぐ   むぎごはん すましじる
↑ このしるしがある ひは、いちねんせい だけスプーンが つきます。	15  おひたし  ツナそぼろ   はいがごはん ごじる	16   みかん   あげパン やさいのスープに	17  からし じょうゆあえ  だいずとじゃこの いりに   むぎごはん にくじゃが	18  ブルーンはっこうにゅう  ごまずあえ   はいがごはん ポークカレー
	23  ちゅうかあえ    はいがごはん ちゅうかどんのぐ	24  そくせきづけ ししゃもフラ  ふりかけ   ごはん けんちんじる	25  みかん   ひじきサラダ   チーズパン こめこトマト シチュー	
	28  ぶどうまめ  ぶたかくにどんのぐ   むぎごはん みそしる	29   きんぴらダイコンカレーふうみ さばのたつたあげ   ごはん かきたまじる	30   きんぴら ハンバーグわふうソース   ごはん みそしる	31  りんごジャム  こふきもち ホキフライ   しょくパン スコッチプロス

-  ..... おおざら
-  ..... こざら
-  ... オレンジカップ
-  ..... みどりカップ

## 【こんげつのもくひょう】

じょうずなすごしかたをくふうしよう