

# 10がつ こんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>..... おおざら            ..... こざら            ☆ オレンジカップ            ..... みどりカップ</p>			<p>↑ 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。</p>	
			1	2
			<p>みかん あげパン やさいのスープに</p>	<p>からし しょうゆあえ だいずとじゃこのいりに むぎごはん にくじゃが</p>
5	6	7	8	9
<p>ゆでやさい はるまき ごはん たっぶりやさいのタンタンスープ</p>	<p>きんぴら ハンバーグわふうソース ごはん みそしる</p>	<p>れいとう パインアップル ひじきサラダ くるパン さけのクリームに</p>	<p>ちゅうかあえ はいがごはん ちゅうかどんのぐ</p>	<p>そくせきづけ かつおのごまみそあえ ごはん さわにわん</p>
12	13	14	15	16
<p>ぶどうまめ にざかな むぎごはん ぶたじる</p>	<p>ブルーんはっこうにゅう コーンサラダ ナン ポークカレー</p>	<p>かき おやこどんのぐ はいがごはん みそしる</p>	<p>ポイルドキャベツ さつまいもコロッケ ロールパン クリームスープ</p>	<p>おひたし ツナそぼろ はいがごはん ごじる</p>
19	20	21	22	23
<p>ぶたにくのごままぶし ごはん たっぶりやさいのとうにゅうみそスープ</p>	<p>チーズ フレンチサラダ ぶどうパン あさりとトマトのスパゲティ</p>	<p>ひじきのいために きびなごフライ ごはん けんちんじる</p>	<p>おひたし ふりかけ むぎごはん ふくめに</p>	<p>グレープゼリー わかめサラダ はいがしょくパン チリコンカーン</p>
26	27	28	29	30
<p>なっとう ごまずあえ むぎごはん ぶたにくとだいこんのもの</p>	<p>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</p>	<p>いそかあえ いわしのかばやき はいがごはん さつまじる</p>	<p>りんご 野菜ソテー チーズパン こめこトマトシチュー</p>	<p>じゃがいものいためもの あじのあんかけ ごはん かきたまじる</p>

## 【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