

10がつのこんだて (もりつけかた)



つるみしょうがっこう

こんがつのもくひょう

しょくじのぜんごのすごしかたをくふうしよう

			1	2
			みかん タッカルビ 牛乳 ゼリー ごはん はるさめとうにゅう スープ	そくせきづけ 牛乳 かつおのあんかけ ごはん すましじる
5	6	7	8	9
ヨーグルト ちゅうかあえ 牛乳 ロールパン ソースやきそば	りんご 牛乳 サンマーどんのぐ ごはん にらたまスープ	やきのり ぶたにくと 牛乳 きりぼしだいこんのもの むぎごはん さつまじる	チーズ ひじきサラダ 牛乳 ぶどうパン きのかスパゲティ	ごますあえ 牛乳 プルーンはっこうにゅう はいがごはん ポークカレー
12	13	14	15	16
	コーンサラダ 牛乳 くろパン さけのクリーム シチュー	ゆでやさい あげギョーザ 牛乳 ごはん タンタンスープ	いそかあえ にざかな 牛乳 ごはん みそじる	なっとう ぶたにくの 牛乳 ごままぶし むぎごはん かきたまじる
19	20	21	22	23
ブルーベリー ジャム かわりごもくまめ 牛乳 コッパン わかめスープ	さつまいもとくりのあまに 牛乳 あきあじごはんのぐ ごはん みそじる	ミックス フルーツ やさいソテー 牛乳 はいがパン チリコンカーン	ごまじょうゆあえ 牛乳 いわしのかばやき ごはん みそじる	ぶどうまめ 牛乳 ツナそぼろ むぎごはん さわにわん
26	27	28	29	30
	みかん 牛乳 あげパン やさいのスープに	くろみつかん 牛乳 おやこどんのぐ むぎごはん みそじる	ししゃもフライ 牛乳 ひじきごはんのぐ ごはん こじる	りんご 牛乳 チキンライスのぐ ごはん クリームスープ