



# 10がつこんだてひょう



	げつ	か	すい	もく	きん	ど
ちゅうしょく		1 ごはん ちくぜんに もずくじる ぎゅうにゅう まるぼうろ	2 ごはん マーボードウフ ちゅうかきゅうり くりむしぱん(てづくり)	3 ごはん だんごじる ひじきとあぶらあげのいために のむヨーグルト ウエハース	4 ごはん にぎかな かばちのふくめに チンゲンサイのすましじる ぎゅうにゅう とうふドーナツ(てづくり)	5 パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ ぎゅうにゅう せんべい
おやつ		7 ごはん いわしのまんてんあげ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすましじる ぎゅうにゅう クラッカー チーズ	8 パン はるさめとちりめんのあぶらいため こまつなとたまごのスープ ぎゅうにゅう マカロニのきなこあえ	9 ごはん ごぼうとベーコンのいりに とうふとあおさのみそしる ぎゅうにゅう クッキー	10 ごはん とりにくのつくねやき にんじんつやに たまねぎのすましじる ぎゅうにゅう おかき おやつこんぶ	11 ごはん チキンカレー かみかみサラダ ぎゅうにゅう りんご
ちゅうしょく	14 スポーツのひ 	15 ごはん マーボードウフ ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう くりむしぱん(てづくり)	16 ごはん ちくぜんに もずくじる ぎゅうにゅう まるぼうろ	17 ごはん だんごじる ひじきとあぶらあげのいために のむヨーグルト ウエハース	18 ごはん にぎかな かばちのふくめに チンゲンサイのすましじる ぎゅうにゅう とうふドーナツ(てづくり)	19 はっぴょうかい 
ちゅうしょく	21 ごはん チキンカレー かみかみサラダ ぎゅうにゅう りんご	22 パン はるさめとちりめんのあぶらいため こまつなとたまごのスープ ぎゅうにゅう マカロニのきなこあえ	23 ごはん ごぼうとベーコンのいりに とうふとあおさのみそしる ぎゅうにゅう クッキー	24 たんじょうかい もりのごはん ぶたひれのたったあげ やさいサラダ ふとわかめのすましじる みかん プリン	25 てづくりべんとうのひ 	26 パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ ぎゅうにゅう せんべい
ちゅうしょく	28 ごはん とりにくのつくねやき にんじんつやに たまねぎのすましじる ぎゅうにゅう サブレ	29 ごはん いわしのまんてんあげ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすましじる ぎゅうにゅう クラッカー チーズ	30 ごはん レバーのてりに ほうれんそうサラダ だいごのみそしる ぎゅうにゅう かりんとう	31 やきそば えのきとわかめのスープ ぎゅうにゅう あられ	あきがしゅんのさかな やさいやくだものにしゅんがあるように、さかなにもしゅんがあります。 いわし、さけ、さんま、さばなどがよくとれます。しゅんをおかえたさかなはあぶらがのっておいしく、えいようがほうふです。 いわしのまんてんあげは、しんせんないわしをつかった にんきメニューです。 	

※おこさんといっしょに、こんだてひょうをよめるように、ひらがなとカタカナでかいています。

かたのほいくえん れいわ6ねん10がつ