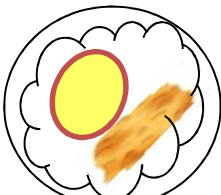
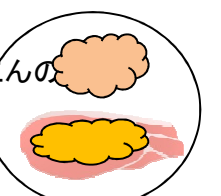
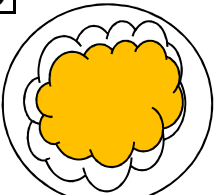
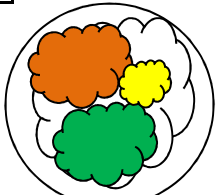
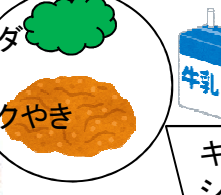
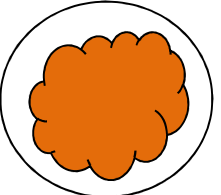
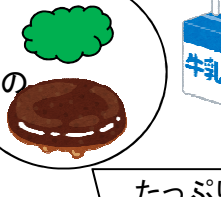
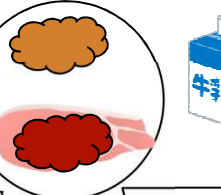
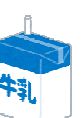
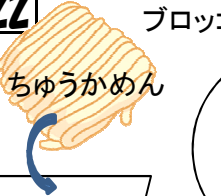
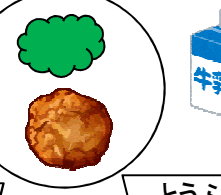
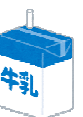
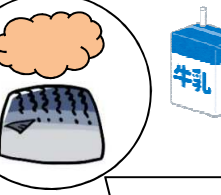
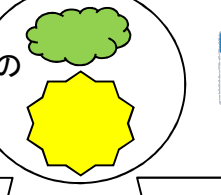
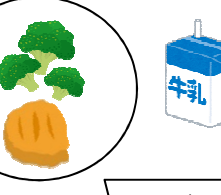


10月 もいつけ表

きゅうしょくもくひょう
しょくじのたいせつさをしよう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1   いなかじる てndon	2   きりぼしだいこんの いために わふう ポークピカタ ごはん のっぺいじる	3   あげだいず サラダ こえどカレー
6 ふいかえ きゅうじつ	7   スンドゥブ スープ ビビンバ	8    じごなうどん きつねうどん にらともやしの おひたし おこのみあげ	9 	10 めのあいごデー(めによいこんだて)   ビタミンA たっぷりサラダ とりにくの コーンフ레이크やき キャロット シチュー フラワーロール
13  スポーツの日	14   てづくり さつまいもマフィン あさりと たまごの スープ スパゲティボロネーゼ	15   ほうれんそうと コーンのいためもの てづくり ハンバーグ ごはん たっぷり やさいの スープ	16 きょうとしょく あおもりけん   あおりんごゼリー せんべいじる バラやきどん	17 しょくいくのひ やまがたけん   こなつなと もやしのおひたし さけのもみじやき えだまめいり そぼろごはん いもに
20   きんぴらごぼう ぶたにくの ごまだれかけ ごはん だいこんの みそしる	21   キッシュオムレツ ポトフ ココアあげパン	22   ブロッコリーソテー ちゅうかめん みそラーメン てづくりにくまん	23   キャベツと ほうれんそうの おひたし ごはん さんまの かばやき とんじる	24 
27   こまつな ごまずあえ とりにくの からあげ ごはん とうふと わかめの みそしる	28   コールスロー サラダ マーメレードチキン クラムチャウダー ツイストパン	29   きりぼしだいこん のごまあえ さばの ねぎみそやき ごはん しょうゆ けんちんじる	30   チンゲンサイの いためもの ちぐさやき わかめごはん にくじゃが	31   ゆでブロッコリー チキンナゲット ぶたにくと きのこの ガーリックピラフ かぼちゃの シチュー