

♪こんだてひょう　10がつ♪

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
			1	2
			ふりかけごはん とりのからあげ れたすとこーんのさらだ まかろにばじる	ごはん かれー ふるーつよーぐると
5	6	7	8	9
ごはん ぶたにくのきのこいため かにかまさらだ さつまいものあまに	わかめごはん さめのたつたあげ だいこんさらだ こうやどうふのにもの	びびんばどん みそしる （だいこん、とうふ、あぶらあげ）	けんちんうどん ちくわのいそべあげ ぶろっこりーさらだ	ごはん ぶたのすきに だいこんとつなのさらだ おれんじ
12	13	14	15	16
すぽーつのひ	ごはん ちきんのとまとに こーるすろーさらだ まっしゅぽてと	ごはん ちきんなんばん すぱそてー ぱいなっぷる	ごはん ぶたのしょうがやき ぼいるきゃべつ ぽてとさらだ	ごはん とりとさつまいものあまからに ぶろっこりーのおかかあえ ばなな
19	20	21	22	23
ふりかけごはん ちきんのはーぶやき ぼいるきゃべつ まかろにさらだ	ごはん ぶたのねぎしおやき さんしょくさらだ じゃがこーん	わかめごはん ささみそーつかつ ぼいるきゃべつ ひじきのにもの	やきとりどん つみっこじる きゅうりのあさづけ	うんどうかい
26	27	28	29	30
おべんとう （運動会予備日）	ごはん がーりっくちきん きゅうりとにんじんのさらだ すぱそてー （年長お料理教室）	ごはん さわらみそばたー すぱげってぃさらだ ひじきのしらあえ	ちーずろーる ABC すーぷ ぼいるぶろこっりー チキンナゲット	わかめごはん にくだんご こーるすろーさらだ かぼちゃぷりん