

10 がつ の こ ん だ て

	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 よーぐるど (パインかん)
					ごはん ふりかけ ぎゅうにくとれんこんのやきにくいため きゃべつのごまあえ だいこんのすましる ぎゅうにゅう
㊧	4 くろぼう	5 なし	6 かるびすぜりー	7 くっきー	8 よーぐるど (きうい)
	にんじんらいす とりつくね まかろにさらだ はくさいすーぷ よーぐるどぎゅうにゅう	ごはん さわらのにつけ ほうれんそうのいろどりあえ ぶたじる ぶりん よーぐるどぎゅうにゅう	しそひじきごはん ぶたにくのしょうがやき もやしとにんじんのなむる かきたまじる よーぐるどぎゅうにゅう	ごはん すきやきふうに しらあえ しろみそしる よーぐるどぎゅうにゅう	そふとめん なほりたん おむれつ ほてとさらだ きくらげのすーぷ ぎゅうにゅう
㊨	11 さあたーあんだーぎー	12 やきいも	13 せんべい	14 かるびすぜりー	15 よーぐるど (ももかん)
	ごはん ほっけのしおやき こおりどうふのもの けんちんじる やきぶりんと よーぐるどぎゅうにゅう	【おべんとう】 	くろこっぺばん まかろにちきんぐらたん りんごのさらだ みねすとろーねすーぷ よーぐるどぎゅうにゅう	かにたまあんかけどん ごもくまめ ぶろっこりーのさらだ さつましる よーぐるどぎゅうにゅう	うめごはん ぶたにくのたまねぎいため さつまいものれもん とうふのみそしる ぎゅうにゅう
㊩	18 りんご	19 たんじょうびけーき	20 びすけっと	21 さつまいもすていっく	22 よーぐるど (ふれーく)
	ごはん なっとう あじのたつたやき ひじきとじゃがいものいろどりに あかみそしる よーぐるどぎゅうにゅう	ごはん びーふしちゅー めだまやき だいこんのゆかりあえ よーぐるどぎゅうにゅう	くろわっさん やさいのソテー だいがくいも とうにゅうすーぷ よーぐるどぎゅうにゅう	ごはん かほちゃとひきにくのかれーに こーるすろーさらだ わかめすーぷ よーぐるどぎゅうにゅう	きつねうどん ちくわのいそべあげ ちんげんさいのおかかあえ ばなな ぎゅうにゅう
㊪	25 なし	26 よーぐるど (ふるーつそーす)	27 あられ	28 すこーん	29 はろういんけーき
	ごはん かんとくに はくさいのにびたしし たまねぎのみそしる よーぐるどぎゅうにゅう	ごはん さけのちゃんちゃんやき こまつなのびたし ふのすましる わっふる ぎゅうにゅう	まるばん すらいすちーず れんこんのはんぱーぐ おんやさいさらだ こーんくりーむすーぷ よーぐるどぎゅうにゅう	ごはん ほいこーろ だいこんとつなのあえもの じゃがいもちゅうかすーぷ よーぐるどぎゅうにゅう	さとのあじごはん かりかりとりごぼろ さつまいものれもん はくさいのすーぷ よーぐるどぎゅうにゅう