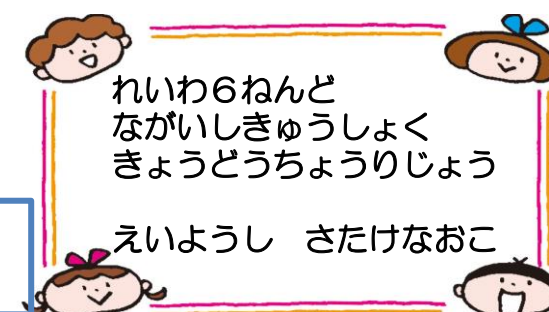




# 10がつのこんだて



こんげつのもくひょう:おはしや ふおーくの もちかたをきをつけよう!

| げつようび                                                                                                                                              | かようび                                                                                                                                               | すいようび                                                                                                                                              | もくようび                                                                                                                                                                     | きんようび                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Welcome! AUTUMN                                                                                                                                | ついた<br>1ち <ul style="list-style-type: none"> <li>*もちむぎいりごはん</li> <li>*まつかぜやき</li> <li>*あぶちゃづけ</li> <li>*きゃべつと こまつなのみそしる</li> <li>*よーぐると</li> </ul> | ふつ<br>2か <ul style="list-style-type: none"> <li>*しょうゆらーめん</li> <li>*えびしゅうまい</li> <li>*さつまいもかりんとう</li> <li>*わなし</li> </ul>                          | みつ<br>3か <ul style="list-style-type: none"> <li>*もりのめぐみびらふ</li> <li>*くさおかぼーくふらんく</li> <li>*しろはなめと<br/>まかろにのさらだ</li> <li>*とりと<br/>ほうれんそうのすーぷ</li> <li>*やさしいじゅーす</li> </ul> | よつ<br>4か                                                                                                                                             |
| なの<br>7か <ul style="list-style-type: none"> <li>*ふととりにくのあまからどん<br/>(げんまいいりごはん)</li> <li>*さごはちづけ</li> <li>*あさりととうふのみそしる</li> <li>*ぎゅうにゅう</li> </ul> | よう<br>8か <ul style="list-style-type: none"> <li>*むぎいりごはん</li> <li>*あげさといものそぼろあえ</li> <li>*きゃべつとしめじのみそしる</li> <li>*やさしいじゅーす</li> </ul>              | ここの<br>9か <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*あじのたつたあげ</li> <li>*ごもくきんぴら</li> <li>*ほうれんそうと<br/>とうふのみそしる</li> <li>*ばなな</li> </ul> | う<br>10か【めのあいごでー】 <ul style="list-style-type: none"> <li>*にくうどん</li> <li>*すとりーぽてとさらだ</li> <li>*ふるーつぽんち</li> </ul>                                                         | 11にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*さけのてりやき</li> <li>*しおにくじゃが</li> <li>*こまつなとはるさめの<br/>すましじる</li> <li>*よーぐるとどりんく</li> </ul>   |
| 14にち                                                                                                                                               | 15にち【こくさいきゅうしょく】 <ul style="list-style-type: none"> <li>*たんざにありようり</li> <li>*ぴらう</li> <li>*すーぷ や ぷえざ</li> <li>*ばなな</li> <li>*ぎゅうにゅう</li> </ul>     | 16にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*しろみざかなの<br/>ばたーしょうゆやき</li> <li>*こまつなあえ</li> <li>*みのりのあきのすーぷ</li> <li>*かき</li> </ul>     | 17にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*なまあげいりほいこうろう</li> <li>*たまごとりにくのすーぷ</li> <li>*こざかなふりかけ</li> <li>*やさしいじゅーす</li> </ul>                            | 18にち【しょくいくのひ】 <ul style="list-style-type: none"> <li>*もちむぎいりごはん</li> <li>*あげさんまのてりかけ</li> <li>*きっかいりひたし</li> <li>*しょうないのいもに</li> <li>*りんご</li> </ul> |
| 21にち                                                                                                                                               | 22にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*きのこのとまとすばげてい</li> <li>*かぼちゃと<br/>さつまいものころっけ</li> <li>*じゅりあんぬすーぷ</li> <li>*ぎゅうにゅう</li> </ul>           | 23にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*とりてん</li> <li>*なっとうあえ</li> <li>*もずくととうふのみそしる</li> <li>*おれんじ</li> </ul>                  | にじゅうよっ<br>24か <ul style="list-style-type: none"> <li>*あきのこめこかれー<br/>(げんまいいりごはん)</li> <li>*れもんあえ</li> <li>*こざかなあーもんど</li> </ul>                                            | 25にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*さわらのしおこうじやき</li> <li>*だいこんとにんじんのしのだに</li> <li>*こまつなとたまねぎのみそしる</li> <li>*ぎゅうにゅう</li> </ul> |
| 28にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*ごはん</li> <li>*ちきんのはーぶあげ</li> <li>*きりぼしだいこんさらだ</li> <li>*えーびーしーすーぷ</li> <li>*やさしいじゅーす</li> </ul>       | 29にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*さつまいもごはん</li> <li>*こうやとうふのもの</li> <li>*やさしいっぱいみそしる</li> <li>*やくるとよーぐると</li> </ul>                     | 30にち <ul style="list-style-type: none"> <li>*むぎいりごはん</li> <li>*あかうおのたつたあげ</li> <li>*ぶろっこりーのなむる</li> <li>*とうふとにらのすーぷ</li> <li>*ばなな</li> </ul>       | 31にち【はろういんこんだて】 <ul style="list-style-type: none"> <li>*ろーるぱん</li> <li>*ごぼーる</li> <li>*わかめさらだ</li> <li>*かぼちゃのとうにゅうすーぷ</li> <li>*ぎゅうにゅう</li> </ul>                         |                                                                                                                                                      |